دار مكتبي للنشر والتوزيع

سلسلة الحياة الزوجية 3

سيدتي

لا خوف من ليلة الدخلة

إبراهيم الفاعوري

سلسلة الحياة الزوجية ———————— الجزء الثالث

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٢٣
ترخيص رقم : (٧١)

سيدتي

١/٢٥٤
ف أ س

لا خوف من ليلة الدخلة

جمع وإعداد

إبراهيم محمد الفاعوري

دار يافا العلمية للنشر والتوزيع

دار مكين للنشر والتوزيع

٣٠٦,٨

الفاعوري، إبراهيم محمد

سلسلة الحياة الزوجية / إعداد إبراهيم محمد

الفاعوري ._عمان : دار يافا العلمية، ٢٠٠٦

(   ) ص.

ر.إ : (١٤١٣/٦/٢٠٠٦)

الواصفات : الزواج// الأسرة // المجتمع المدني // الحياة

الأجتماعية // العلاقات الداخلية /

جميع الحقوق محفوظة لدار يافا – الإردن

جميع الحقوق محفوظة ويمنع طبع أو تصوير الكتاب أو إقتباس أي جزء منه إلا بإذن خطي من الناشر وكل من يخالف ذلك يعرض نفسه للمسائلة القانونية

الطبعة الأولى ٢٠٠٦

دار يافا العلمية للنشر والتوزيع **دار مكين للنشر والتوزيع**

الأردن – عمان – الأشرفية

تلفاكس ٠٠٩٦٢ ٦ ٤٧٧٨٧٧٠

ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن

E-mail: dar_yafa@yahoo.com

المقدمة

هل نحن في حاجة إلى ثقافة جنسية؟

قد يكون هذا هو السؤال المهم .. حيث إن إدراك وجود المشكلة هو نصف الحل، بينما تجاهلها يمكن أن يؤدي إلى تفاقمها بصورة لا يصلح معها أي حل عند اكتشافها في توقيت متأخر ... فما بالنا ونحن نحوم حول الحمى.. و لاننناقش الأمور المتعلقة بالصلة الزوجية و كأنها سر و لا يسمح حتى بالاقتراب لمعرفة ما إذا كان هناك مشكلة أم لا؟ لأن ذلك يدخل في نطاق "العيب" و"قلة الأدب"، فالمراهقين والمراهقات يعانون أشد ما يعانون من وطأة هذه الأسئلة وهذه المشاعر!!، ونحن نسأل: كيف إذن يتم إعداد الأبناء لاستقبال هذه المرحلة الخطيرة من حياتهم بكل ما تحويه من متغيرات نفسية وجنسية وفسيولوجية، وحتى مظهرية؟ .. فالأم تقول: إني أصاب بالحرج من أن أتحدث مع ابنتي في هذه الأمور. وطبعًا يزداد الحرج إذا كان الابن ذكرًا.. وهكذا يستمر الموضوع سرًا غامضًا تتناقله ألسنة المراهقين فيما بينهم، وهم يستشعرون أنهم بصدد فعل خاطئ يرتكبونه بعيدًا عن أعين الرقابة الأسرية، وفي عالم الأسرار والغموض تنشأ الأفكار والممارسات الخاطئة وتنمو وتتشعب دون رقيب أو حسيب. ثم تأتي الطامة ويجد الشاب والفتاة أنفسهما فجأة عند الزواج وقد أصبحا في مواجهة حقيقية مع هذا الأمر، ويحتاجان إلى ممارسة واقعية وصحيحة، و هما في الحقيقة لم يتأهلوا له. ويواجه كل من الزوجين الآخر بكل مخزونه من الأفكار والخجل والخوف والممارسات المغلوطة، ولكن مع الأسف يظل الشيء المشترك بينهما هو الجهل و عدم المصارحة الحلال بالرغبات و الاحتياجات

التي تحقق الإحصان، ويضاف لهذا الخوف من الاستفسار عن المشكلة أو طلب المساعدة، وعدم طرق أبواب المكاشفة بما يجب أن يحدث ...وكيف يحدث..!

إنني كطبيب أواجه يومياً في مركز الاستشارات النفسية و الأسرية العديد من الحالات لمراهقين أوقعهم جهلهم في الخطأ و أحياناً الخطيئة ، و أزواج يشكون من توتر العلاقة ،أو العجز عن القيام بعلاقة كاملة، أو غير قادرين على إسعاد زوجاتهم، و زوجات لا يملكن شجاعة البوح بمعاناتهن من عدم الإشباع لأن الزوج لا يعرف كيف يحققها لهن ، و غالباً لا يبالي.. ومع الأسف يشارك المجتمع في تفاقم الأزمة بالصمت الرهيب، حيث لا تقدم المناهج التعليمية -فضلاً عن أجهزة الإعلام- أي مساهمة حقيقية في هذا الاتجاه رغم كل الغثاء و الفساد على شاشاتها و الذي لا يقدم بالضرورة ثقافة بقدر ما يقدم صور خليعة.

ويزداد الأمر سوءاً حينما يظل أمر هذه المعاناة سرًا بين الزوجين، فتتلاقى أعينهما حائرة متسائلة، ولكن الزوجة لا تجرؤ على السؤال، فلا يصح من إمرأة محترمة أن تسأل و إلا عكس هذا أن عندها رغبة في هذا الأمر(وكأن المفروض أن تكون خُلقت دون هذه الرغبة!) والزوج -أيضًا- لا يجرؤ على طلب المساعدة من زوجته..، أليس رجلاً ويجب أن يعرف كل شيء.. وهكذا ندخل الدوامة، الزوج يسأل أصدقاءه سرًا؛ وتظهر الوصفات العجيبة والاقتراحات الغريبة والنصائح المشينة، حتى يصل الأمر للاستعانة بالعفاريت والجانّ، لكي يفكّوا "المربوط"، ويرفعوا المشكلة.

و عادة ما تسكت الزوجة طاوية جناحيها على آلامها، حتى تتخلص من لَوم وتجريح الزوج، وقد تستمر المشكلة شهوراً طويلة، ولا أحد يجرؤ أن يتحدث مع المختص أو يستشير طبيبًا نفسيًا، بل قد يصل الأمر للطلاق من أجل مشكلة ربما لا يستغرق حلها نصف ساعة مع أهل الخبرة والمعرفة،.. ورغم هذه الصورة المأساوية فإنها أهون كثيرًا من الاحتمال الثاني، وهو أن تبدو الأمور وكأنها تسير على ما يرام، بينما تظل النار مشتعلة تحت السطح، فلا الرجل ولا المرأة يحصلون على ما يريدون أو يتمنون، وتسير الحياة وربما يأتي الأطفال معلنين لكل الناس أن الأمور مستتبة وهذا هو الدليل القاطع- وإلا كيف جاء الأطفال!!

وفجأة تشتعل النيران ويتهدم البيت الذي كان يبدو راسخا مستقرًا، ونفاجأ بدعاوى الطلاق والانفصال إثر مشادة غاضبة أو موقف عاصف، يسوقه الطرفان لإقناع الناس بأسباب قوية للطلاق، ولكنها غير السبب الذي يعلم الزوجان أنه السبب الحقيقي، ولكنّ كلاً منهما يخفيه داخل نفسه، ولا يُحدث به أحدًا حتى نفسه، فإذا بادرته بالسؤال عن تفاصيل العلاقة الجنسية -كنهها وأثرها في حدوث الطلاق- نظر إليك مندهشًا، مفتشًا في نفسه وتصرفاته عن أي لفتة أو زلة وشت به وبدخيلة نفسه، ثم يسرع بالإجابة بأن هذا الأمر لا يمثل أي مساحة في تفكيره!

أما الاحتمال الثالث -ومع الأسف هو السائد- أن تستمر الحياة حزينة كئيبة، لا طعم لها، مليئة بالتوترات والمشاحنات والملل والشكوى التي

نبحث لها عن ألف سبب وسبب... إلا هذا السبب.

هل بالغنا؟.. هل أعطينا الأمر أكثر مما يستحق؟.. هل تصورنا أن الناس لا هم لهم إلا الجنس وإشباع هذه الرغبة؟، أم إن هناك فعلاً مشكلة عميقة تتوارى خلف أستار من الخجل والجهل، ولكنها تطل علينا كل حين بوجه قبيح من الكوارث الأسرية، وإذا أردنا العلاج والإصلاح فمن أين نبدأ؟ إننا بحاجة إلى رؤية علاجية خاصة بنا تتناسب مع ثقافتنا حتى لا يقاومها المجتمع، و أن نبدأ في بناء تجربتنا الخاصة وسط حقول الأشواك والألغام،و نواجه هذه الثقافة الغريبة التي ترفض أن تتبع سنة رسول الله في تعليم و إرشاد الناس لما فيه سعادتهم في دائرة الحلال، و تعرض عن أدب الصحابة في طلب الحلول من أهل العلم دون تردد أو ورع مصطنع،هذه الثقافة التي تزعم "الأدب" و "الحياء" و "المحافظة" و تخالف السنة و الهدي النبوي فتوقع الناس في الحرج الحقيقي و العنت و تغرقهم في الحيرة و التعاسة. وهذا يحتاج إلى فتح باب للحوار على مختلف الأصعدة وبين كل المهتمين،نبراسنا السنة وسياجنا التقوى والجدية والعلم الرصين وهدفنا سعادة بيوتنا والصحة النفسية لأبنائنا.

ليلة الدخله

تتخوف الكثير من الفتيات من ليلة الدخلة بسبب ما سمعن سابقا:

عن هذه النقطة نؤكد للشابة أنه لا ألم ولا نزيف بالشكل الشائع في الثقافة المتداولة؛ لأن مسألة الألم والنزيف أكثر ما يقلق البنات في هذه

الليلة.. سواء لأنها سمعت ذلك من زميلاتها اللاتي سبقنها في هذا المضمار، ويردن أن يضفين جوًا من الإثارة على أحداث الليلة فتتحدث عن الألم الذي شعرت به، والدماء التي نزفت بغزارة و . و .والمسكينة الجديدة ترتعد فزعًا، وهي لا تعلم أن صاحبتها تبالغ وتختلق، أو تكون الوقائع التي حدثت لبعض جاراتها أو مثيلاتها لا يُقاس عليها؛ حيث تكون هناك أسباب مرضية غير طبيعية هي التي أدت إلى حدوث النزيف الحاد أو الألم غير المحتمل .. أما في الحالات الطبيعية فلا ألم ولا نزيف.

وموضوع النزيف من الأمور التي يجب أن يفهمها العريس حيث إن كثيرًا من الشبان يتخيل مسألة فض البكارة.. مذبحة بشرية ينتج عنها دماء كثيرة وينتظر صاحبنا الدم أو يبحث عنه فلا يجد؛ فتثور ثائرته أو على الأقل تثور شكوكه!! وهنا يجب أن يتعلم الشاب ماهية غشاء البكارة؟ وما معنى الفض؟ وما كمية الدم المتوقعة؟ وكيف يكون شكلها؟

فلا بد أن يعلم أنه غشاء رقيق يتغذى ببعض الشعيرات الدموية، وأن عملية الفض تؤدي إلى تمزق هذا الغشاء جزئيًا مع انفجار بعض هذه الشعيرات الدموية الدقيقة وعليه تكون كمية الدماء المتوقعة نقطة أو نقطتين، فإذا أضيفت إليها الإفرازات الطبيعية التي تفرزها المرأة فإن الناتج في أغلب الحالات هو بقعة من الإفرازات تتلون بلون وردي خفيف قد يحتاج إلى جهد لرؤيته إذا لم يكن لون الفرش أبيض.

وقدموا لأنفسكم:

إننا نطلب من العريس عدم التعجل في هذه الليلة خاصة، وبصورة

عامة وأن هناك مرحلة مهمة يغفلها كثير من الشباب في علاقتهم الجنسية وتؤدي إلى الفشل، وهي عملية التهيئة النفسية والجسمية قبل الشروع في العملية الجنسية الكاملة، وهي ما نسميه "بالمداعبة" سواء اللفظية أو الحسية، وأنها يجب أن تأخذ وقتها الكافي دون نقص أو زيادة، لأن النقص: يجعل المرأة غير مهيأة لعملية الجماع، وهذا خاصة في أيام الزواج الأولى حيث لم تتعود المرأة بعد على الممارسة الجنسية، وتغلب عليها مشاعر التوتر والاضطراب، وربما الخجل أو الألم أكثر من الاستمتاع والإثارة ولكن بعد فترة تعتاد الأمر وتبدأ في الاستمتاع به.

ولذلك لم يغفل القرآن الكريم هذه العلاقة فيقول الله تعالى: "نساؤكم حَرْثٌ لَّكُمْ فَأْتُواْ حَرْثَكُمْ أَنَّى شِئْتُمْ وَقَدِّمُواْ لأَنفُسِكُمْ وَاتَّقُواْ اللّهَ وَاعْلَمُواْ أَنَّكُم مُّلاَقُوهُ وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ" البقرة:٢٢٣. ويقول الرسول – صلى الله عليه وسلم" لا يقعن أحدكم على امرأته كما تقع البهيمة وليكن بينهما رسول: قيل وما الرسول؟ قال: "القُبلة والكلام"، وقال: ثلاث من العجز في الرجل وذكر منها أن يقارب الرجل زوجته فيصيبها قبل أن يحدِّثها ويؤنسها فيقضي حاجته منها قبل أن تقضي حاجتها منه جزء من الحديث السابق.

أما الزيادة في التهيئة : فتؤدي إلى الإثارة التي قد تؤدي إلى تعجل الرجل ماءه قبل استكمال عملية التواصل الكامل أو وصول المرأة إلى قمة متعتها، مما يسبب لها آلامًا عضوية ونفسية تجعلها تحمل ذكريات سيئة للعملية الجنسية قد تصل إلى النفور التام منها مع الوقت. وهذا أمر يجب أن يتعلمه الطرفان بحيث يتعرف كل طرف على ما يحب ويسعد الطرف الأخر.

الخطوات الصحيحة في ليلة الدخلة

ليلة الزفاف او الدخلة هي البداية الفعلية للحياة الزوجية وفيها يتم غالبا أول اتصال جنسي بين الزوج وزوجته ومن المفروض أن تتم الأمور بشكل عادي وهاديء ولكن ذلك يحدث عندما يكون المجتمع ناضجا وواعيا ولكن للأسف في ظل التعقيدات الكثيرة التي تعاني منها المجتمعات العربية والاسلامية وبالذات فيما يخص الجنس أصبح لزاما على المرء أن يكون على مستوى الحدث في تلك الليلةويعاني الشباب كثيرا من جهلهم في معرفة التصرف الصحيح في تلك الليلة وماذا يمكن أن يحدث وكيف يمكن التصرف؟

وفي السطور التالية أسوق بعض النصائح العملية الواقعية بعيدا عن الخرافات الجاهلة التي تربت في رؤوسنا عن ليلة الزفاف.

وأضمن لمن يتبعها أن تتم الأمور بسلام وبشكل جيد وناجح:

١- ليلة الزفاف في مجتمعاتنا ليلة طويلة مرهقة متعبة بسبب تلك العادات والتقاليد التي لاتمت للإسلام بصلة والتي ليس من وراءها إلا المظاهر الفارغة والتباهي الكاذب، ولايكاد ينتهي العروسان منها ويختليان ببعضهما إلا وقد نال التعب منهما.

والإرهاق ، لذا فإن أفضل شيء يقومان به هو الراحة والحديث والمداعبات الخفيفة ومن ثم الإخلاد لنوم مريح في أحضان بعضهما البعض، وقد يبدو هذا الكلام مستغربا ومستهجنا ولكنه الدواء المر الذي

ينفع بإذن الله إذ أنه من العبث ممارسة الجنس.

ولأول مرة بين الزوجين في ظل الإرهاق والتعب فذلك سيؤدي إلى عواقب سيئة في كثير من الأحيان ، ولايوجد أي أمر بالقيام بالاتصال الجنسي في تلك الليلة ، وإنما هو نوع من الأعراف الظالمة الغشومة التي سار عليها سيرا أعمى دونما تفكير أوتمحيص ، وإن القيام بالأمور العادية في ظل الإرهاق والتعب والأعصاب المشدودة يؤدي إلى نتائج عكسية فكيف بالجنس.

وهو يحتاج إلى نوع من الراحة النفسية والأعصاب الطبيعية.

٢- نخلص من النقطة الأولى أن المطلوب هو راحة جسدية ونفسية وإنسجام عاطفي جنسي قبل اللقاء الأول بين الزوجين.

وكل إنسان أدرى بأحواله وبما يتفق مع ظروفه ومن ثم تأتي المرحلة الثانية وهي التهيئة للعملية الجنسية الأولى ويكون ذلك بالكلام والملاطفة والضحك والفرفشة والمداعبات والقبلات والغزل ولفترة ليست بالقصيرة لأن أغلب الرجال يتعاملون مع المرأة كما يتعامل الصياد مع الفريسة فيستعجلون في الإيلاج قبل أن تتهيأ المرأة للجماع ، إذ أن النساء عموما يحتجن إلى تهيئة.

أطول من الرجال وعندما يقوم الرجل بإيلاج قضيبه في فرج زوجته لأول مرة ولم يقم بتهيئتها جيدا يتسبب لها ذلك في آلام جسدية ونفسية ولا

يتم الأمر بشكل جيد ، لأن عملية الإتصال الجنسي الأولى في حياة المرأة لها أهمية ومكانة كبيرة عند النساء.

وتعتبر من الأحداث الكبيرة في حياة الزوجة ويجب على الزوج مراعاة ذلك وألا يتعجل الإيلاج قبل التهيئة المطلوبة .

٣- عملية الإيلاج الأولى ينبغي أن تتم بلطف ولين وهدوء ، ويمكن للرجل إذا وجد صعوبة في إيلاج قضيبه في فرج زوجته أن يضع بعض المراهم أو زيت الزيتون على قضيبه لتسهل عملية الإيلاج هذا أولا ، وثانيا: يتم إدخال القضيب بهدوء وببطء حتى تتم عملية إزالة غشاء البكارة بهدوء وبأقل ألم ممكن وما يقوم به بعض الرجال تحت تأثير الشهوة الشديدة من إيلاج عنيف وكأن الأمر غواصة حربية يجري تزويدها بالطوربيدات في حالة حرب يضر بالزوجة وربما تسبب لها في تمزقات في جدار الرحم ونزف لاسمح الله .

٤- هناك طريقتان لأفضل إيلاج في ليلة الزفاف:

الأولى: أن تنام الزوجة على ظهرها وتشد ساقيها إلى الخلف بيديها ويقوم الرجل بالإيلاج ببطء.

والطريقة الثانية: أن ينام الرجل على ظهره وتقوم الزوجة بالجلوس على قضيبه وتولجه ببطء في فرجها.

هذه أفضل الطرق المعروفة في ليلة الزفاف أما مايقوم به البعض من أوضاع مختلفة للجماع ووضع الوسادات تحت ظهر الزوجة وغير ذلك فلا داعي له ولا يؤدي الغرض وربما أدى إلى نتائج عكسية.

٥- يظن بعض الرجال أنه بعد الإيلاج سيتم على الفور إزالة غشاء البكارة وتنهمر الدماء بغزارة كما تنهمر من الذبيحة بعد نحرها وهذا من الأوهام الجاهلة الموجودة في الأذهان ، فليس شرطا أن يتمزق غشاء البكارة من المضاجعة الأولى كما أن الدم الناتج عن تمزق غشاء البكارة إذا تم الأمر بشكل صحيح يكون بضع قطرات قد يجد المرء صعوبة في رؤيتها.

٦- جميع الخطوات التي ذكرتها هي تعليمية إرشادية لمن ليس له سابق معرفة أو إطلاع على مايقوم به ليلة الزفاف ، ومن استطاع أن يدبر أموره بشكل جيد دون اتباع شيء من هذه الخطوات فلا حرج إذا الظروف تختلف من شخص لآخر.

مشكلة العجز ليلة الزفاف

هناك العديد من المشكلات الزوجية الجنسية، وإحدى هذه المشكلات هي الضعف الجنسي خاصة "يوم الزفاف"، وهي مشكلة كبيرة ومتكررة، ولها آثار نفسية كبيرة؛ ولذلك أحببت الخوض فيها.

فمنذ بدأت أمارس عملي في علاج الضعف الجنسي قبل ٦ سنوات، رأيت كثيرًا من الرجال في جميع الأعمار، منهم من عنده سبب عضوي للضعف مثل: الرجال في سنوات متقدمة من العمر، وأصحاب مرض السكري، وبعض المصابين بإصابات العمود الفقري. ومنهم من تعود أسبابه للتوتر النفسيّ، والقلق وما شابه ذلك من أسباب نجملها تحت اسم "أسباب نفسية" وهى تشمل فيما تشمل موضوع حديثنا في هذا المقام. وبفضل الله عزّ وجلّ، وبفضل التطور في هذا المجال أصبح علاج معظم حالات الضعف الجنسي ممكنًا بغض النظر عن أسبابه.

المشكلة هي عدم الوعي بإمكانية العلاج - وبسهولة- لدى المتخصصين، وإعراض الرجال عن التماس العلاج، مع قبولهم الذهاب لمدعيّ القدرات الخارقة والدجالين، ورفضهم في الوقت ذاته الذهاب للطبيب، وبعض الحالات التي أعالجها استمرت معاناتها ما بين سبعة أشهر إلى سبع سنوات، والزوجة الصابرة العفيفة تُعاني في صمت.

الكثير من الحالات التي تأتيني يتمّ علاجها، وتنتهي مشكلتهم إلى برّ الأمان بعد ساعات قليلة، نعم ..ساعات قليلة؛ لذلك أهدّئ من روع مريضي، وأعطيه العلاج الطبي أو النفسي، وبعدها يعود لطبيعته وتنتهي أيام الفشل مهما طالت أو قصرت.

أما الظن في أمور الربط والسحر فإنه بالنظر في كتاب الله نجد أن سلاح الشيطان هو الوسوسة والإيحاء، وما السحر إلاّ إيحاء للآخرين بأن

الأشياء قد تغيرت عن طبيعتها، ولو كان السحر حقيقة لكان السحرة هم أغنى الناس.

إن مسألة الربط هي مسألة نفسية من الممكن علاجها بسهولة حتى لو كان الشيطان والجنّ وراءها، وإنما فعل الجنّ والشيطان- كما أوضحنا سابقا- مجرد وسوسة وإيحاء، وليس الربط المادي كما يتبادر إلى ذهن البعض. " وما هم بضارّين به من أحدٍ إلا بإذن الله" صدق الله العظيم.

نعود إلى أسباب المشكلة التي أتناولها هنا وهي العجز يوم الزفاف: قد تعود المشكلة إلى أسباب عند العريس أو عند العروس، أو إلى أسباب اجتماعية.

أولاً أسباب عند الرجل:

- قبل يوم الزفاف: إن يوم العرس هو يوم تعب وإرهاق وخاصة أن الكثير من مستلزمات العرس يتم إنجازها في آخر الأيام مما يؤدي إلى حدوث إرهاق للعريس.

قد يسمع العريس من بعض أصدقائه عن الفشل في الليلة الأولى، وذلك لأنه "مربوط" أو غير ذلك مما يوتر الأجواء ويجعل الأمر الفطري الطبيعي مثل الامتحان الصعب مما يزيد من القلق، وبذلك يضعف الانتصاب وتفشل المحاولة الأولى مما يوحي للعريس بأنه عاجز ويستسلم لذلك، ويزيد الضعف يومًا بعد يوم.

نادرًا ما نجد أسبابًا حقيقية عند الشاب تؤدي إلى الضعف مثل

ارتفـاع هرمـون الحليـب (بـرولاكتين)، أو نقـص الهرمـون الـذكري (تستوستيرون) وهنا نؤكد مرة أخرى علـى أهميـة استـشارة الطبيـب دون تردد أو حرج.

- يوم الزفاف: السبب الرئيس للفشل هو "الجهل" بكيفية المعاشرة من قبـل الـزوجين ممـا يـؤدي إلى فـشل المحاولـة الأولى، ويـزداد الـضعف في المحاولات التالية.

وهنا أيضاً يلزم القول إن تعابث الرجل وخروجه عن آداب الـشرع والعفة و"مغامراته" أثناء المراهقـة وقبـل الـزواج لا تعـني أنـه لا يواجـه هـذه المشكلة، بل قد يكون الانفلات سبباً للعجز عند الممارسة الفعليـة الطـاهرة المشروعة، ولهذا حديث طويل آخر.

ثانياً أسباب عند المرأة:

السبب الرئيسي الـذي يتكـرر إذا كانـت العـروس هـي الـسبب هـو الخوف، مما يؤدي إلى عدم تعاون الزوجة مع الزوج، وذلك للجهـل وعـدم توعية الأم للعروس، والسكوت عن هذا الأمر، والتقصير في تبـصير الفتـاة بحقيقة الأمور تاركين خيالها البريء لتصورات خاطئة أو ثرثرة الـصويحبات اللاتي يزعمن الدراية. وقـد يكـون الخـوف شـديداً لدرجـة أن الزوجـة لا تسمح للزوج بالاقتراب، وتتقلص عضلاتها وتـصرخ كلمـا اقـترب منهـا، وهي حالة معروفة نتيجة الحساسية الزائـدة المـصاحبة بـالألم والخـوف، وفي مثل هذه الحالة نجد أن العريس هو الذي يزور الطبيب حيث إنـه لم يـستطع

الدخول بزوجته، وحيث إن هذا الفشل كافٍ لإحباط الرجل في المحاولات التالية، ولكن أثناء الفحص والنقاش يتعرف الطبيب على الحالة، ويبدأ بعلاج الزوجة أولاً بدلاً من الزوج. هذه الحالة هي أصعب حالة نقابلها وتحتاج إلى الطبيب الخبير بمثل هذه الحالات، إضافة إلى تفهُّم الأهل للحالة وضرورة الصبر وترك الأمور لطبيعتها ووقتها.

وسبب آخر يتكرر وهو زفّ العروس لعريسها في أيام الدورة الشهرية أثناء الطمث، ولذلك تكون المشكلة أن العريس لا يستطيع الدخول بها بعد انتهاء هذه الأيام، لذلك أنصح كل الأمهات بألا يزفّوا العروس إلا بعد انتهاء الدورة وهي في أحسن حال.

أسباب اجتماعية:

أبرزها بعض العادات المرتبطة بالاطلاع على دم البكارة والمباهاة به، والزيارة الأسرية الجماعية في يوم الصباحية، وهو ما يضع تحدياً أمام الزوجين ويمثل ضغطاً على أعصابهما، رغم أن الأمر لو ترك بشكل طبيعي وأخذ يومًا أو يومين حتى يألف الزوجان بعضهما ويتعرفا بالتدرج على جسديهما فلا مشكل، وبذا نترك المساحة والوقت -لمن يحتاجهما- كي يأنس الزوجان لبعضهما البعض، ويصلا إلي كمال السكن في مودة ورحمة

قبل فض البكاره

الحوار والتفاهم:

ونذكر في هذا الصدد مسألة الحوار والتفاهم في هذا الموضوع

لأهميتها البالغة، فيجب أن يتعود الزوجان قبل وبعد وأثناء اللقاء التكلم في هذا الموضوع، بمعنى أن يسأل كل طرف الآخر عما يسعده ويثيره، ويسأله إن كان له طلبات خاصة في هذه المسألة.. خاصة الزوجة التي تحتاج من الزوج أن يتفهم حالتها، حيث إن بعض النساء يتأخرن في قضاء وطرهن، ويحتاج الأمر إلى تفاهم وحوار حتى يصل الزوجان إلى الشكل والوقت المناسب لكل منهما.

شفاء الجهل:

شفاء الجهل السؤال.. وكثير من أمور الليلة الأولى تحتاج للسؤال وطلب المعرفة السليمة والبعض يلجأ إلى وضع وسادة تحت ظهر الزوجة لتسهيل عملية الفض والجماع وهي مسألة غير طبيعية تجعل الزوجة في وضع غير طبيعي مما يجعلها تتوتر وتشعر بحدوث شيء غريب يستدعي ترتيبات خاصة.. بل إن هذا الوضع قد يسبب لها آلامًا فيزداد التوتر، ويترسخ في ذهنها، وتستدعي ذكريات الألم التي سمعتها مما قد يجعلها في رد فعل غير إرادي للمقاومة، ومن ثم تفقد التهيئة النفسية التي حدثت لها، لذا فالوضع الطبيعي التلقائي بدون تكلف يصل إلى النتيجة المرجوة.

وأيضًا هناك اعتقاد خاطئ لدى كثير من المتدينين عن كراهة النظر إلى عضو المرأة وهذا الرأي رفضه كثير من العلماء، منهم الشيخ الغزالي - عليه رحمة الله- الذي ذكر أن حدوث العلاقة الزوجية يستدعي النظر فلا يعقل أن تتم بغيره.

إن هذه النقاط التي ذكرتها يفضل أن يتدارسها الزوجان سويًا قبل الزفاف بأسبوع أو أسبوعين ويتحاوروا فيها ويتفاهما بصددها حتى يصلا إلى فهم مشترك حتى إذا أشكلت عليهما مسألة لا يتحرجا أن يسألا المتخصص حتى يصلا سويًا إلى تصور لهذه الليلة، وما يحدث فيها دون مشاكل.

ونختصر ما قلناه في كلمات قليلة:

اللقاء الطبيعي.. لا ألم ولا نزيف ولا أوضاع خاصة.

التهيئة والمداعبة.. الفهم لتركيب ووظيفة الأعضاء..

الرفق والحب.. ولا تنسَ الدعاء وذكر الله. فإن من هدي النبي -صلى الله عليه وسلم- في هذه الليلة أن يبدأ الزوج بالدعاء فيضع يده على رأس زوجته ويقول (اللهم إني أسألك من خيرها ومن خير ما جبلت عليه وأعوذ بك من شرها ومن شر ما جبلت عليه) رواه أبو داود وابن ماجه، ثم يصلي بها ركعتين، وهذا يجعل الطمأنينة والهدوء يسود جو هذه الليلة

واجب الزوج الخلقي فى ليلة الزفاف

صحيح أن الرجل لا يجد صعوبة فى ليلة الزفاف لفض البكارة غير أنه لابد أن يتعامل مع الزوجة بلباقة ومودة ، فهذه فتاته غادرت منزل والديها ثم وجدت نفسها معه فى عالم آخر جديد ، فيجب أن يشعرها زوجها بمودته ومحبته وملاطفته ، لا أن يعتبرها فريسة يجب عليه أن ينقض عليها ويفترسها ، بل يجب عليه أن يتصرف معها فى هذه الليلة كخطيبة لا

كامرأة أو زوجة ، ليست هذه الليلة ليلة متعة ، بل هى ليلة حب ، ليلة حب غير جنسى ، وأهمية هذه الليلة هى أهمية نفسية أكثر منها جسدية ، فلتكن ليلة مودة ومحبة ، وليست ليلة حربية وافتراس ، وعلى الرجل أن لا يبحث عن اللذة فى هذه الليلة ، بل يهتم بالزوجة ولا يجرح شعورها بتسرعه ورعونته ، فهو سيحصل على كل مطلوبه بالتروى ، وفى ظلال نور خافت ، بعد أن يترك لعروسه حريتها فى التعرى من ثيابها ، فلا يدخل عليها إلا بعد اضطجاعها فى الفراش،وعليه هو أيضا أن يتعرى إما فى غرفة مجاورة أو وراء ستار مثلاً، ولا يفاجئها بمنظره العارى لأن ذلك يؤلف لديها مشهداً تشمئز منه فى اليوم الأول ولتقوية معنويات المرأة وتشجيعها على التخلص من الخوف والرهبة يجب أن يجرى فض البكارة بدون تكلف. قبل البدء فى إدخال القضيب لابد من أن يقوم الزوج بمداعبة عروسه وملاطفتها بشكل عاطفى ، ويبالغ فى المداعبة والملاطفة ، والتقبيل والمعانقة ويبادل زوجته الهمسات العاطفية والكلمات واللمسات الدافئة ، حتى تثار عروسه ويترطب المهبل بفعل الإفرازاته المهبلية الناتجة عن الإثارة ، وبرفق يقوم الزوج بإيلاج رأس الحشفة ما بين الشفرين الصغيرتين باتجاه الغشاء تقريباً ، ويبادل عروسه الهمسات العاطفية ، فلا تمضى دقائق معدودات حتى يصبح الإيلاج ممكنا وسهلاً ، ونقصد من كل ذلك أن تكون عملية ففر الكبارة فى جو من المودة والحب والهدوء ، لا أن تكون فى صورة وحشية وافتراس ، فليس من المستحب أن تبدأ الحياة الزوجية بالاغتصاب ، وإذا فشل الزوج فى فض الغشاء فى الليلة الأولى فعليه أن يؤجل ذلك إلى صباح الغد.

غشاء البكارة

غشاء البكارة هو غشاء يوجد لدى الفتيات العذراوات ، ويغلق الفتحة الفرجية بصورة كاملة ، وأشكال الغشاء وسماكته تختلف من عذراء لأخرى ، ونادراً ما تولد الفتاة بدون غشاء بكارة ، وقد يتمزق بسبب مرض أو عبث أو حادث وهناك أغشية لها من الرقة والمرونة بحيث لا يتمزق بسهولة أثناء الممارسة الجنسية ، وقد يبقى سليماً حتى مولد الطفل الأول برغم تكرار العملية الجنسية والغالب أن يتمزق هذا الغشاء مع أول اتصال جنسي كامل ، ويحدث تمزقه ألماً خفيفاً ، وتنزف منه كمية قليلة من الدم وهذا الغشاء تولد به الأنثى فهو يتكون فى جسمها وهى لا تزال فى رحم أمها ، وينمو مع نمو الجسم كحال باقى الأعضاء.

أشكال غشاء البكارة:

يختلف شكل غشاء البكارة أيضاً من فتاة لأخرى ، فتكون فتحته إما دائرية أو بيضاوية الشكل ، وفى أغلب الفتيات فإنه يأخذ شكلاً هلالياً ، وهناك غشاء مشرشر أو مسنن الشكل ، وآخر به فتحتان ، و فتحات الغشاء هذه تسمح بنزول دم الحيض ، وفى بعض الأحيان تولد الفتاة وغشاؤها مسدود تماماً مما يمنع نزرل دم الحيض وهنا لابد من التدخل الجراحى بمعرفة أخصائى لإحداث ثقب صغير لتصريف فى دم الحيض المتراكم داخل الفتاة وتزيد صلابة غشاء البكارة وعدم مرونته (قساوته) بتقدم السن ، فإذا جاوزت الفتاة الثلاثين وهى عذراء لم تمس ازدادت بكارتها صلابة ومتانة

ملاحظة:

من الممكن أن يحدث حمل للفتاة العذراء إذا تسرب السائل المنوى عبر الثقب الموجود فى غشاء البكارة ، فحذار من الممارسة الجنسية- حتى وإن كانت سطحية.

فض غشاء البكارة:

يتخيل بعض الرجال أن فض البكارة عمل شديد الصعوبة ، فيدخل أحدهم على عروسه متوهماً بأنه يحتاج لقوة جبارة لفض هذا الغشاء ، فيعاملها وكأنه فى معركة حربية!! والواقع أن فض غشاء البكارة من السهولة بحيث أنه بمجرد انتصاب قضيب الرجل وتصلبه فإنه بإدخال القضيب وبلا عنف يتم فض هذا الغشاء وكثير من الفتيات يتملكهن الرعب والفزع من هذه العملية فى الليلة الأولى ، من كثرة ما سمعن وما تردد حولهن من حكايات وأوهام مزعومة من آلام فض البكارة والواقع أن فض البكارة لا يصحبه إلا ألم طفيف جداً

جرح فض غشاء البكارة:

فى أغلب الأحيان يتمزق الغشاء تمزقاً اعتيادياً ، ولكنه يترك آلاماً بسيطة تحتاج معها المرأة ليومين أو ثلاثة للشفاء منها ، ويستحسن ترك الجماع ليومين التاليين بعد لفض غشاء البكارة

أوضاع فض غشاء البكارة:

هناك أوضاع للجماع يسهل معها فض غشاء البكارة بعد المداعبات الكافية لترطيب المهبل وقد رى بعض الاخوان ان لا يتم نشر مثل ذلك .

إلتهابات شهر العسل:

يصيب التهاب المثانة الإناث أكثر من الذكور حيث تكون قناة مجرى البول فيهن قصيرة ومكشوفة للخارج وعموماً تحدث الإصابة فى الأطفال، وفى سن الخصوبة ، وتكثربعد الزواج مباشرة إثر الجماع الأول (جماع ليلة الزفاف) ، وتسمى "التهابات شهر العسل" ، وينشأ التهاب المثانة فى هذه الحالة من تهيجها نتيجة لكثرة الجماع فى الأيام الأولى للزواج

الوقاية من التهابات شهر العسل:

ينصح بعد فض غشاء البكارة التوقف عن الجماع ليوم أو يومين حتى تلتئم الجروح الطفيفة الناجمة عن ذلك ، مع عمل حمام دافىء ، بأن تجلس الزوجة فى ماء دافىء- يمكن إضافة أحد المطهرات إليه- أو عمل دش مهبلى، ويجب العناية بتشطيف المهبل بالطريقة الصحيحة ، حيث يبدأ التشطيف من الأمام من عند فتحة البول ، وينتهى إلى الخلف (الشرج) ، وذلك بعد كل تبول ، أو بعد إتمام العملية الجنسية ، ويلاحظ أن إجراء التشطيف من الخلف للأمام ينقل الجراثيم الموجودة بالشرج إلى مجرى البول فيصاب المهبل بالالتهابات بفعل هذه ا لميكروبات وقد يحدث التهاب

بالمهبل فى بداية فترة الزواج نتيجة لوجود تمزقات ملتهبة من جراء فض غشاء البكارة ، وهنا ينصح بالامتناع عن الجماع عدة أيام حتى يزول الالتهاب واستشارة الطبيب

الأعشاب وعلاج الالتهابات

هناك وصفات عديدة للعلاج بالأعشاب من حالات التهابات المهبل والمثانة ومنها:

١.شرب مغلى الشمر

٢.شرب فنجان واحد يوميا من مستحلب زهر البابونج

٣.عمل حمام تشطيف مهبلى بنقع ثلاث ملاعق كبيرة من البابونج فى لتر ماء مغلى ويترك حتى يصبح فاتراً ، ثم يصفى ، وتجلس فيه الزوجة

٤.مغلى قشر الصفصاف ، ويستعمل كما سبق مع البابونج

٥.مغلى بذر الكتان

أفضل وضعية لفض غشاء البكارة:

أفضل وضعية لفض غشاء البكارة هي وضعية الزوجة أسفل على ظهرها مع فتح الساقين والإيلاج والزوج فوق مع ضرورة الترطيب المهبلي الكافي بعد فترة مداعبة وملاطفة لفترة طويلة كي يستطيع الزوج إيلاج القضيب بلا آلام. لا ينصح الهجوم من أول لحظة أو أثناء تقلصات

العروس العضلية العصبية لأن ذلك يساعد على تهتك المهبل والنزيف الشديد. ينصح الهدوء والرقة واللطف والتودد والمداعبة.

نصيحة لك ايها الزوج:

عليك ان تقترب من عروستك ليلة الدخلة كإنسان لا كحيوان - كلمها - قبلها - جاملها - داعبها - لاطفها - مازحها - طمئنها - لا تخيفها بالممارسة من أول لحظة - فالمرأة كائن عاطفي تتأثر بالكلمة الحلوة، المداعبة اللطيفة القبلات الرقيقة وهي ليست كائن جنسي تحب الغزو والعنف والإختراق من أول لحظة هذا السلوك الحيواني يخيفها ويرعبها ويعقدها ويجعلها تكره الجنس ..

وهي بالأساس ستكون خائفة مما سمعته من أهوال ليلة الدخلة من صديقاتها من التخريف من أفتضاض غشاء البكارة - مما يجعلها ترتعش خوفا ترتعد رعبا مما يوترها ويجعلها تتقلص مهبلها عضليا لا إراديا مما يصعب مهمتك في أول ليلة وقد تستمر الصعوبات لأسابيع وشهور عليك بأن تكون أنسانا لطيفا لبقا شاعريا كي تفتح لك عروستك أبواب الحياة والمتعة الزوجية الدائمة منذ الليلة الاولى او التي تليها..

وللاسف يتخيل بعض الرجال أن فض البكارة عمل شديد الصعوبة ، فيدخل أحدهم على عروسه متوهماً بأنه يحتاج لقوة جبارة لفض هذا الغشاء ، فيعاملها وكأنه فى معركة حربية!! والواقع أن فض غشاء البكارة من السهولة بحيث أنه بمجرد انتصاب قضيب الرجل وتصلبه فإنه بإدخال القضيب وبلا عنف يتم فض هذا الغشاء وبسهولة جدا ولا

يستغرق لحظه..

ألعاب مرحة تثير الزوجين في غرفة النوم:

بسبب ميكانيكية الحياة العصرية وكثرة المشاغل أصبحنا نقوم بواجب المعاشرة بسرعة وبطريقة تخلو من المرح والتجديد. ولم يعد التمهيد والمداعبة يأخذان الوقت الكافي.

فيما يلي بعض الألعاب الطريفة التي تدخل البهجة إلى قلبي الزوجين وتزيد من الإثارة والمتعة عند المعاشرة - وتقوم بها الزوجة مع الزوج.

(١) الزوج معصوب العينين:

هذه اللعبة تحتاج إلى منديل أو ربطة عنق.

اربطي المنديل أو ربطة العنق حول عيني الزوج. أوصليه إلى الفراش أو أي مكان آخر يمكن ممارسة الحب وهو معصوب العينين. داعبيه وتحسسي أجزاء من جسمه بجرأة وببطء وبأسلوب يتسم "بالمشاغبة". واجعلي درجة الإثارة التي يشعر بها توجهك إلى الخطوات التالية من مداعبة وهو لا يرى شيئا.

أن عدم قدرة الزوج على مشاهدة ما يحدث تحقق هدفين في وقت واحد هما: زيادة الحساسية الجسمية والاستسلام النفسي. وكلاهما يرفعان مستوى الإثارة والجاذبية الجنسية والعاطفية.

ويمكن أن تبادل الزوجان الدور فيقوم الزوج بتعصيب عيني زوجته.

(٢) ربط اليدين والرجلين إلى السرير:

تحتاج اللعبة إلى أربع ربطات عنق.

يربط الزوج زوجته من مرفقيها وكاحليها إلى السرير، ويقوم هو بممارسة الحب معها بالطريقة التي يريدها. وتقول النساء اللاتي جربن هذه الطريقة أنها بالغة الإثارة لأن المرأة تشعر بالاستسلام التام ولا تقوم بأي مجهود. وتظل تشعر بالنشوة والمتعة لأنها مركز اهتمام زوجها الوحيد.

ملحوظة: يمكن إجراء بعض التغيرات كاستخدام عصابة العينين إلى جانب ربطات العنق، كما يمكن للزوج والزوجة أن يتبادلا الأدوار.

(٣) تمثيل دور المخطئة:

الأدوات المطلوبة هي فرشاة ملابس أو مخدة صغيرة أو قطعة قماش سميكة.

تعترف الزوجة أمام زوجها بالأخطاء التي ارتكبتها خلال اليوم (نسيان دفع أحد الأقساط - الصراخ في وجه أبنها وسبه - التأخر في إعداد وجبة الغداء.. الخ). وتنحي الزوجة أمام زوجها معتذرة فيلجأ الزوج إلى ضرب مؤخرتها بالفرشاة أو المخدة أو قطعة القماش. ويقول الخبراء أن ضرب المؤخرة بهذه الطريقة يثير المرأة، بالإضافة إلى عنصر المرح في هذه التمثيلية الطريفة.

(٤) مساج باستخدام الزيت أو الكريم:

الأدوات: فوطة أو بطانية - زيت أو كريم تدليك الجسم.

افرشي الفوطة على السرير وقوما أنت وزوجك بعملية مساج لبعضكما البعض باستخدام الزيت أو الكريم (ولا تتركي جزءا من الجسم بدو تدليك بما في ذلك الصدر والبطن والمؤخرة والساقين، وباستثناء المناطق الحساسة). بعد انتهاء المساج ستدهشين من جمال جسميكما ورونق بشرتكما ومقدار ما ستشعران به من إثارة ومتعة.

(ننصح بعدم اتباع هذه اللعبة عند استخدام العازل الطبيعي للرجال المستخدم لمنع الحمل بعد القذف لأن هناك احتمالا بانزلاق هذا العازل من على قضيب الرجل بسبب الزيت أو الكريم. كما يفضل إبعاد الزيوت عن عضوي الذكور والأنوثة لأن بعض الزيوت تسبب الحرقان، وقد تبعد اللولب عن مكانه داخل مهبل المرأة)

(٥) لعبة الحلاقة:

الأدوات: مقص - شفرة ، ماكينة حلاقة - كريم حلاقة

يمكن للمرأة أن تضطجع على الفراش أو على الطاولة. ويقوم الزوج بقص شعر العانة (فوق عضو التأنيث) ثم استخدام الشفرة في خلاقة الشعر برفق. وتتم هذه العملية بعد أخذ حمام دافئ ومن الملاحظ أن إزالة الشعر تماما أفضل شيء. وعليك يا سيدتي أن تتذكري أن هذه هي الطريقة التي تلجأ إليها عارضات الأزياء وفتيات الإعلان خاصة التي تنشر صورهن

على أغلفة المجلات وهن يعرضن الملابس الداخلية والمايوهات.

يمكن استخدام كريم الأطفال على هذا الجزء الحساس من جسم المرأة بعد انتهاء الحلاقة.

أسلوب جديد يزيد المتعة في المعاشرة:

في وضع الجماع الطبيعي عندما يكون الزوج أعلى زوجته يمكن إحداث بعض التغييرات البسيطة في طريقة الحركة أثناء المضاجعة. فهناك - على سبيل المثال - أسلوب جديد أطلق عليه بالإنكليزية CAT (وهي الأحرف الأولى من التعبير Coital Alignment Technique والذي يعني "أسلوب التوازي أثناء الجماع"). ومن فوائد هذه الطريقة أنها تزيد من متعة الزوجة لأنها تستثير البظر وما يسمى "بنقطة جي - G spot" - وهي جزء ليفي حساس صغير في منتصف المهبل - وبالتالي تمهد الطريق نحو وصول الزوجين إلى قمة النشوة orgasm.

تبدأ المضاجعة بامتطاء الرجل المرأة وهي نائمة على ظهرها ووجهها أليه (الوضع العادي أو الرسولي) مع اختلاف بسيط وهو عدم ارتكاز الزوج على مرفقيه وإنما ترك جسمه بثقله كله على جسم الزوجة. ثم يتحرك الزوج إلى الأمام بمقدار بوصتين بحيث يكون حوض الرجل فوق حوض المرأة تماما. وتحيط المرأة فخذي الرجل بساقيها وتضغط لأعلى عندما يتحرك الرجل إلى الخلف، وفي هذه الحالة تشعر باستثارة أعضائها الجنسية بطريقة مباشرة. وأهم ما في الوضع هو الضغط والضغط المضاد (ما

بين الأنثى والذكر)، مع تنسيق إيقاعات الحركة بحيث تتسم بالرقة والبطء، وكأنها رقصات الروك الهادئة.

هذا الوضع ليس وضعا أوتوماتيكيا وإنما هو سلسلة صغيرة من التعديلات - أي أن المسألة ليست مسألة امتطاء أو ترجل (نزول من على المرأة) وإنما تعديل وضع لحفز الأعضاء الجنسية النسوية. فإذا شعر الزوجان بقرب الوصول إلى الذروة فإنما يبطئان حركات الجماع حتى يأتي الوصول إلى الذروة لوحده طبيعيا دون إجبار أو افتعال، وعلى الزوجة أن يثقا بأنهما سيصلان سويا إلى ذروة النشوة.

هناك تغيير آخر متروك للزوجين وهو اتخاذ نفس الوضع مع عدم الإيلاج - مجرد تلامس يثير الإحساس ويتميز بالشاعرية لأنه تجربة هادئة مشتركة.

أجريت تجربة هذا الوضع على ٨٦ رجلا وامرأة، واتضح من النتائج زيادة عدد النساء اللاتي بلغن الذروة Orgasm (77 بالمائة بعد أن كانت ٢٧ بالمائة في السابق). وذكرت ٥٠ بالمائة من النساء أن بلوغهن قمة النشوة Orgasm تزامنت مع بلوغ الرجال قمة النشوة أيضا (بعد أن كانت ٥,٤ بالمائة فقط)!.

ومهما يكن من أمر فإن المسألة متروكة للزوجين لاتخاذ الوضع الذي يرياه ممتعا لهما معا. والهدف النهائي ليس فقط شعور الأنثى بالنشوة مع الذكر، وإنما شعورها أيضا بأنها جذابة ومرغوبة.

فن القبلة.. الطريق للانسجام الجنسي

قبلوا.. تصحوا!

القبلة هي ترمومتر يقيس حرارة الحياة الزوجية كلما كانت ساخنة كلما عاش الزواج واستمر وكلما كانت باردة كان الزواج في طريقه للإنعاش والوفاة.. تقول هيللين رولاند القبلة بالنسبة للمرأة هي نهاية البداية وبالنسبة للرجل هي بداية النهاية وبنظري فإن المرأة تهوى القبلات أكثر من الجنس والجماع لأنها دليل صادق .. فالحب في قلب المرأة نار خابية تزكيها رياح القبلات وتقول الأمثال الفرنسية القبلة هي الطريقة الوحيدة لتمنع فم المرأة من الثرثرة والكلام وهي تقنع أكثر من الجدل، وقديما أحتار الطاغية نيرون فتمنى لو أن لجميع نساء العالم ثغرا واحدا لقبلة واستراح.

والقبلة لها أهمية عظيمة في الحياة العاطفية الزوجية للنساء فهي بمثابة الأوكسجين التي تتنفس منه المرأة لتنعش حياة قلبها الميت كلما قبلها الرجل كلما شعرت بالتجدد العاطفي والحياة والإنتعاش.

· ولكن أحد الفلاسفة يحذر من إعطاء المرأة القبلة للرجل فيقول إياك أن تعتقد أنها اعطتك الحب فهذه الأشياء عظيمة عند الرجل ولا تساوي عند النساء الساقطات أكثر من ضحكة على الرجل ويقول كلارك جيبل أن اللذة التي يحسها عندما يقبل امرأة هي نفس اللذة التي يحسها وهو يصفعها.

· وبعد فالقبلة هي جسر المحبة بين الزوجان عليها تتلاقى القلوب والأرواح والمشاعر والأحاسيس عبر الشفاه كلما كانت عميقة حارة طويلة

كلما كان ذلك دليل الحب والشهوة والرغبة في الاستمرار بالزواج لذلك لم استغرب اعتراف إحدى الحسناوات لي بأنها ستترك خطيبها الذي يهوى ممارسة الجنس معها ولا يهوى تقبيلها فهي تعتقد أنه لا يحبها ولكن يشتهيها والحب القائم على الشهوة سرعان ما يموت بعد انقضاء الشهوة أما الزواج القائم على الحب فإنه يستمر والقبلة - بنظر انوريه دي يلزات - فن لا يجيده إلا الرجل الخبير والمرأة لا تحب إلا الخبير في القبلات وقديما قال نابوليون أعرف نساء أسعدتهن قبلة لكني أعرف نساء أكثر شقين طول الحياة بسبب قبلة وقد تذهل المرأة للقبلة الأولى وتثور للثانية وتهوى الثالثة وتنتظر الرابعة.

وكثيرا من الأزواج يفشلون في توصيل زوجاتهم للنشوة القصوى بالإقتصار على الجماع والإيلاج فقط دون الاهتمام بالمداعبة والملاطفة والقبلات السطحية العميقة سواء قبلات الشفاه للشفاه ومص اللسان وقبلات النهود والبظر والشفران ويؤكد خبراء السعادة الزوجية في الغرب على أهمية القبلات في الحياة الزوجية فهي ضرورية في بداية الجماع ولقد جاء في كتاب الزواج المثالي لفان دان فيلد أن الرجل الذي يهمل الملاعبة والقبلات الزوجية مجرم أثم يتصف بالخشونة والأنانية والوقاحة الحيوانية لأن أهمال الملاعبة والمداعبة والتقبيل يضايق المرأة ويثير اشمئزازها ويؤذي مشاعرها وهو دليل الغباء والحماقة في الرجل بنظرها.. وبعض النساء قد يصلن للهزة بالقبلة وحدها والبعض الآخر يحلم بها ويحن إليها كدليل صادق على الحب والرغبة للوصال والملاعبة والقبلات فن غزير اللذات ولا تقل عن لذة الملامسة وتشمل القبلات التقبيل السطحي والتقبيل العميق وتقبيل الصدر والعنق وتقبيل النهدان ومداعبة البظر بفم الرجل ومداعبة المرأة للرجل بفمها.

اعترافات زوجة تعيسة:

واعترفت إحدى الحسناوات الشقراوات على شاطئ ليماسول بأنها أشقى النساء على الأرض بالرغم من امتلاكها فيلا وسيارة وزوج ومال وأطفال لأن زوجها لا يقبلها وقد قالت: "دكتور أشعر برغبة شديدة وطاغية أن يقبلني زوجي أريد أن يقبلني ويقبلني ويقبلني ويداعبني ثم يقبلني مرة أخرى بفمي ويمص لساني ويمص شفتاي ويلامس لسانه لساني وهو رجل لمجرد القبلات فقط أريده مرة واحدة أن يقبلني ويمسك يداي ويعانقني ويحضنني مثلما أرى بالمسلسلات العاطفية فأنا أهوى الحب والقبلات فقط وصدقني يا دكتور أني أصل للأورجازم بمجرد القبلة فقط وأنفر من الجنس والجماع والملامسة ولم أعتب على طلبها فالقبلة هي مطلب جميع النساء على وجه الأرض والمرأة دليل على الحب الصادق.

ترغب في التقبيل لجسدها من قمة رأسها إلى أخمص قدميها.. تقبيل يديها وعنقها وخلف ازنيها وحلمات ثدييها وشفتي مهبليها وقمة بظرها ودهليز فرجها وأتضح من تقرير الفرد كنيسي العالم الجنسي الأمريكي في الخمسينات على عشرات الآلاف من النساء بأمريكا أن ٩٩,٤٪ من الأزواج يمهدون للممارسة بالتقبيل و٩٨٪ يداعبون اعضائها الجنسية باليد والبظر والشفرات والفرج والدهليز والعانة والسرة و٩٣٪ يثيرون نهدي المرأة بالقبلة والفم و٩١٪ يثيرون الفرج والقبل باليد و٨٧٪ يثرون المرأة بالقبلة باللسان في التقبيل العميق و٥٤٪ من الرجال يلجأون للقبلة الجنسية أي يقبلون المهبل بالفم واللسان و٤٩٪ من النساء يثرن الرجل بتقبيل الأعضاء ومداعبتها باللسان.

• لا تهمل القبلة في ليلة الزفاف

وأقصى ما تتمناه العروس في ليلة الزفاف هو أن يهوى العريس على فمها بالقبلات الحارة ليبرد حر عواطفها المشبوهة لا أن يلجها بعضوه مباشرة وهي لازالت جافة وتتطلع المرأة للمزيد من القبلات والملامسات والمداعبات والملاطفات والأحضان والعناق واللم وذلك باليد والفم واللسان والشفاه كي تشعر أنها محبوبة ومرغوبة ومشتهاة وقد يعبر الزوج عن هذه المداعبات فيعمد مباشرة للجماع مما يحرم الزوجة من ٩٥٪ من متعتها لهذا تصاب بالبرود الجنسي وينبغي أن يعرف الرجل أهمية تقبيل ومص النهدين التي ستمتع بها النساء كثيرا كما تستمتع بمداعبة الرجل لجسدها وشفتيها ونهديها ولبظرها وفرجها بفمه ولسانه ويده كي يهيئها للإنعاظ لهذا فإن العديد من الزوجات يحلمن أو قد يقدمن على الخيانة الزوجية بعد مشاهدتهن للأفلام الجنسية التي تظهر الرجل وهو يمص شفتي البطلة بالفيلم أو يمص نهديها أو يلحس بظرها ويقبل شفرتيها وتهوى لو كانت هي موضع البطلة كي تصل لقمة النشوة الجنسية بوساطة مداعبة البظر والفرج باللسان والشفاه وهي أقصر الطرق لإيصال الزوجات للاورجازم وبعض الأزواج قد يهمل ذلك مما يحرم الزوجة من قمة النشوة.

• القبلة الفرنسية أسرع الطرق للنشوة الجنسية:

قبل القبلات والمداعبات تهوى المرأة الكلمات والنظرات الرقيقة المعبرة عن الشوق والعاطفة وهناك التقبيل السطحي الذي يمتع النساء وهي ملامسة الشفاه بالشفاه لفترات قصيرة وقد ترفض بعض النساء القبلات

وقد يسمحن بألوان أخرى من الإتصال والإلتصاق وقد تثير القبلة السطحية الشهوة في المرأة إذا زاد ضغط الشفاه وطالت مدة التقبيل ويرجع ذلك للمؤثرات النفسية وقد تطلب بعض النساء من الزوج ألا يجامعها ولا يلامسها حتى يقبلها في جميع أنحاء جسدها قبلات سطحية طويلة في وجهها وجميع أنحاء جسدها كي تثار ثورة عارمة وقد تطالب بنصف ساعة أو ساعة من التقبيل المستمر.

وهناك التقبيل العميق وهي قبلة اللسان للسان وتسمى القبلة الفرنسية أو قبلة الزوج وتشمل لمس اللسان للسان والشفاة للشفاة الأجزاء الداخلية من الفم والأسنان والإتصال السطحي العميق الرقيق والعنيف لفم المحبوب واعتصار اللسان والشفتان وعضهما عضا رقيقا واعترفت لي عشرات النساء بأنهن قد يصلن لقمة الشهوة بتقبيل القبلة الفرنسية وحدها دون الملامسة الجنسية الكاملة ذلك لأن الفم واللسان والشفتان تحتوي على ملايين الخلايا العصبية التي تثير الرغبة الجنسية العارمة في المرأة والرجل وترغب ٩٠٪ من النساء ملامسة الزوج لأعضائهن التناسلية بفمه الزوج ولسانه ويصلن للإنعاظ الشديد ويهوى أكثر من ٩٠٪ من الرجال أن تقبل الزوجة عضوه بفمها ولسانها.

• الشروط الصحية للقبلة اللذيذة

ينصح الدكتور جون كوتليا مؤلف كتاب "اللياقة الجنسية Fit for sex" الأزواج بضرورة الاهتمام بنظافة الفم اللسان والشفتان بواسطة النظافة بالفرشاة والمعجون قبل التقبيل وعدم التدخين أو أكل أطعمة ذات رائحة قبل التقبيل وعلاج الالتهابات بالفم واللسان واللثة وبثور الفم

والتمتع بنفس صحي سليم خالي من المرض وتأكد بأن قبلتك من الخفيف السطحي إلى العميق الطويل .. اهتم بأناقتك وملبسك ومظهرك عند التقبيل لا تتعجل القبلات حتى تسمح لك المرأة بالدخول استمتع بصوت القبلات وتبادل مع زوجتك المص واللمس والاعتصار والمضغ واللحس بالفم والتذوق للشفاه واللسان. والقبلة تثير الشهوة في المرأة أكثر من أي شيء أخر ولكن القبلة قد تورث المرض إذا كانت من امرأة ساقطة..

فنون الإمتاع في أوضاع الجماع:

· يعتبر الجماع الجنسي من أشهى لذات الحياة الزوجية وما لم يحقق الزوجان النشوة الجنسية فإن حياتهم تنقلب إلى جحيم. فقد يخون الزوج زوجته وقد يتزوج امرأة أخرى سرا تتقن فنون الإمتاع في تغيير الأوضاع. فهناك أوضاع ممتعة وأوضاع مؤلمة وأضاع مملة وأوضاع محرمة (جماع الدبر) شرعا، وأوضاع ممنوعة طبيا خاصة على النساء الحوامل في أثناء الحيض والنفاس والمرض، وأوضاع مرهقة لمرضى القلب وآلام الظهر.

ويوميا أتلقى عشرات الاتصالات والفاكسات والرسائل بريدية تسألني عن أفضل وضعيات الجماع.. وما هي الوضعيات الحديثة التي تحقق النشوة الجنسي؟ وما هي الأوضاع الممنوعة على المرأة الحامل؟ وهناك نساء يسألنني عن مواقع تنشر الوضعيات المختلفة للجماع الجنسي - ونساء تشكين لي من البرود الجنسي ويستفسرن عن وضعية G-Spot لتحقيق الأورجازم، ورجال يشكون من سرعة القذف ويمكن علاج مشكلتهم بتغيير الوضعيات من الوضعية العادية إلى وضعية الفارسة... ومرضى آلام الظهر والعمود الفقري تناسبهم الوضعية ذاتها وكذلك مرضة القلب، والإرهاق والضغط.

• وهناك بالحقيقة أكثر من ١٥٠ وضعية للجماع الجنسي ويمكن تطبيقها للحصول على النشوة الجنسية. فالجماع هو التقاء الرجل بالمرأة والوطء والغشيان والملامسة والإيلاج والبضع... وفوائده هو التناسل والإنجاب وتحقيق قدر من الإشباع الجنسي والشعور بالسعادة، والتخلص من التوتر النفسي والأمان عند النساء. والحماية من الأمراض التناسلية. ويختلف التجاوب الجنسي بين الذكر والإنثى ويلزم لتحقيق النشوة البدء بالتقبيل والاحضان والمداعبة والملاطفة لفترات طويلة وملامسة الأماكن الحساسة في جسم المرأة كالثديين والبظر ومص اللسان.

و٩٩٪ من النساء تهوى التقبيل قبل الجماع و٨٧٪ تهوى التقبيل بعد الجماع مباشرة ولأن الانعاظ في النساء بظري وليس مهبلي في غالبية الأحوال لهذا ننصح تقبيل ومداعبة البظر. واستثارة بظرها خارجيا سواء يدويا أو بالعضو أو باللمس أو بالتقبيل بالشفاة واللسان والذة التي تستشعرها المرأة تأتي من هذه الحركات للبظر وما يتصل به من أجزاء مجاورة للفرج وليست من الإيلاج للقضيب للمهبل دون البظر ولذا كانت أفضل وضعيات الجماع التي تتلو مداعبة البظر سواء بالأصابع أو اللحس بالشفاه وباللسان وقد ثبتت أن ٦٠٪ من الأزواج يلجئون إلى لعق البظر في المرأة كنوع من التغيير في ممارسة الجماع وأن ٤٧٪ من الزوجات قديما يمارسن لعق القضيب وتقول موسوعة الجنسية أن تكرار لحس الفرج أو مص القضيب دليل لواطة كامنة بالزوجين معا والمرأة التي تطلب لعق فرجها على الدوام بها ميول ذكرية وقد تطلب بعض الزوجات الطلاق بسبب استحيائها من طلب زوجها أن تمص قضيبه وقد تضطرب إذا لعق فرجها بسبب الهياج الجنسي الذي يصيبها من الملامسة باللسان والفم..

• انواع الأوضاع الجنسية

هناك الوضع الطبيعي حيث الرجل فوق المرأة وهو الوضع الذي يتحالف فيه الزوجان بأن تستلقي المرأة بوجهها إلى الأرض كأنها ساجدة وتعلو مؤخرتها ثم يأتيها الرجل من الخلف. ويسمى هذا الوضع الفرنسي الذي يتقوس فيه الظهر وكان العرب يسمونه المخافة

وهناك أوضاع يتواجه فيه الزوجان وهو مناسب للإنجاب وهو الوضع الذي يعلو فيه الرجل المرأة ويبدأ الرجل الجماع بحركات عنيفة أو رقيقة وقد تحرك المرأة بحوضها من الأمام والخلف. ووضعية المرأة على ظهرها وساقيها لأعلى فوق كتفي الزوج أو رفع ساق واحدة أو جماع مع المرأة على بطنها أو على الكرسي أو على حافة السرير أو الوضعية المرأة أعلى هي وضعية الفارسة وهي تناسب الرجل سريع القذف والمصاب بآلام الدسيك بالظهر أو القلب وفيه تنعظ المرأة بسهولة وتصل لقمة النشوة عندما يداعب الزوج بظر الزوجة بيديه والمرأة تحتوي الزوج بأسفلها متمددا بين فخذيها وتقوم هي بالدور النشط في الجماع وكأنها فارسة فوق الحصان وهي تجلس فوق وتمسك قضيبه بيديها وتدخله شيئا فشيئا وهذا الوضع يساعد أدخال القضيب بكامله لهذا فهذا الوضعية ملائمة للرجال ذوات القضيب القصير. وقد تزوج رجل ثري من شغالته الآسيوية بسبب الإبداع في فنون الجماع لا بسبب السحر والخداع.

• الوضعية المريحة للحامل..

الجماع الجانبي Side Position وتفضله حوالي ٣٠٪ من النساء

حيث يتفاعل الزوج مع زوجته وتحتوي المرأة جسم الزوج بين فخذيها ودخول القضيب لا يكون كاملا وهذا يريح المرأة الحامل وبامكان الزوجين تغيير هذه الوضعية بأن ينقلبان على الجنب بعد الإيلاج والزوج فوق زوجته أو العكس.

وهناك أوضاع الجماع في الوقوف - الزوجان متقابلان أو متخالفان - ووضعية الجماع على الكرسي بحيث يجلس الزوج أولا ثم تجلس الزوجة على فخذيه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفها حول فخذيه وتمسك قضيبه وتلجه بمهبلها وقد تمد ساقيها إلى الأمام أو تلفهما حول حوضه وتميل للخلف وتحرك نفسها حركة دائرية وهذا الوضع شائع في المؤسسات والمكاتب بين المدير وسكرتيرته أو بين الموظف وزميلته في الشركات الأوروبية والأمريكية.

· وهناك وضعية الوضع الطولي.. أو الرجل بكامل ثقله على المرأة ووضع الوسادة مع ثني الركبتين إلى الصدر ووضع الزوجة ساقيها على الأرض وتكون هي فوق السرير أو على الأرض والرجل يقف على ركبتيه ليكون حوضه أمام حوضها وهو الوضع الأصلح للحامل. حتى لا يهبط ثقليه على بطنها الممتلئ وهناك وضعيات الدخول من الخلف ولكن بالفرج بينما المرأة ترقد على ظهرها على بطن الرجل أو صدره ووضعية القرفصاء ووضعية الدخول والرجل واقف والمرأة نصف منبطحة للأمام والرجل من خلفها وهناك وضعيات يتبادل الزوجان فيها اللعق أو المص للقضيب والفرج وهو وضع ٦٩ - بحيث يكون فرج الزوجة وبظرها في فم الزوج وقضيب الزوج في فم المرأة ولكن هذا الوضع ممنوع للمرأة الحامل. وهناك وضعيات أخرى للإهاجة باليد أو العادة السرية المتبادلة وهو وضع يمارسه ٩٩٪ من

الأزواج حسب تقرير كينسي الشهيرة بأمريكا.

· وللإنعاظ أو النشوة القصوى ٤ مراحل أساسية هي الإهاجة بعد ١٠ ثواني من الجماع حيث يتصب البظر ثم هضبة الجماع وتدوم ٣٠ ثانية ثم مرحلة الأنعاظ حيث تنعظ الزوجة وقد تقذف الزوجة قبل أو مع أو بعد الزوج ثم مرحلة الأرتخاء التي تلي الإنعاظ.

· وهناك بعض النساء قد يصلن للنشوة بوضعية دون أخرى ووضعيات حديثة هي ملامسة الزوج بيده أو لسانه أو قضيبه لمنطقة جي سبوت داخل الفرج وتحقق الإنعاظ السريع والمتكرر لنسبة ٥٠٪ من النساء كن يشتكين من البرودة الجنسية وهناك الجماع الجنسي والجماع النفسي والجماع الخيالي والجماع التلفوني والجماع الإلكتروني وأفضل أنواع الجماع هو ما يحقق النشوة الكاملة للزوجين معا ابتداء من الملاعبة والملاطفة والمداعبة لفترات طويلة ثم الإيلاج للقضيب بالمهبل بعد ملامسة البظر حتى تتهيج الزوجة وتتهيأ للوصول للأورجازم الشديد.

الوصول إلى الذروة معاً بدون وسائل مساعدة

ميزة الجنس هو أنه قابل للإرتقاء والتحسين بإستمرار. وقد يكون الزوجان على علم بالوسائل التي تحقق المتعة للطرف الآخر أثناء الجماع - إلا أن هناك احتمالٌ بوجود أساليب جديدة يمكن تجربتها لتوسيع آفاق المعاشرة والدخول في عوالم أخرى من المتعة والإشباع.

هذه المسألة تكتسب أهمية خاصة إذا علمنا أن ثلثي النساء لا يصلن إلى قمة النشوة orgasm ولا يشعرن بالإشباع satisfaction عند ممارسة الحب.

ومن السهل على الرجل الوصول إلى الذروة أثناء الجماع، إلا أن المسألة ليست كذلك بالنسبة للمرأة. وأحيانا تجد نفسها في حاجة إلى استخدام اليد من جانبها أو الشفتين من جانب زوجها في الجنس الشفوي حتى تصل إلى قمة النشوة والإشباع.

إلا أن ذلك ليس هو الوسيلة المثلى بالضرورة!

فمن الممكن - بل ومن السهل أيضا - أن تصل المرأة إلى الذروة من معاشرة الذكر لها واستخدامه فقط عضوه الذكري (دون اللجوء إلى وسائل أخرى كاليدين أو الشفتين..الخ) وذلك على النحو التالي:

(١) معرفة النقاط الحساسة **hot Spots** في الجسم:

إن جسم المرأة يحتاج إلى عملية "استطلاع" دقيقة. فلا بد مثلا من لمس كل بوصة في جسمها لمعرفة حساسيته وبالتالي مدى استجابة المرأة عند استثارة هذا الجزء. وهناك نقاط حساسة تعرفها المرأة في جسمها وأهمها البظر (وهو يشبه حبة الفستق الصغيرة أعلى فتحة المهبل حيث يلتقي الشفرتان الصغيرتان في عضو التأنيث) ونقطة جي G-spot (التي اكتشفها العالم الألماني إرنست جرافينبورغ Ernst Grafenberg وأطلق الحرف الأول من لقبه عليها) وهي عبارة عن كتلة صغيرة من الألياف والأنسجة داخل المهبل (ثلث المسافة من فتحة المهبل إلى فتحة عنق الرحم على الجدار

الأمامي للمهبل). ويمكن للزوج أن يكتشفها باستخدام إصبعيه السبابة والوسطى بعد دهانهما بالكريم وإدخالهما برفق في فتحة مهبل الزوجة. بحيث يكون كفه لأعلى. (ويمكن استخدام هضو التذكير بدلا من الإصبعين). ويقوم الزوج بالضغط قليلا بالإصبعين (أو برأس عضوه الذكري) على الجدار الأمامي للمهبل عند ثلثه السفلي إلى أن يعثر الزوج على جزء حساس أخشن قليلا من المنطقة الجلدية المحيطة به.

في الناحية المقابلة (على السطح الخلفي لجدار المهبل) توجد منطقة حساسة أخرى اكتشفها مؤخرا عالم من كوالالمبور وتسمى منطقة AFE (وهي الأحرف الأول من التعبير الإنكليزي Anterior Fornix Erotic Zone التي تعني "منطقة القبوة الخلفية القابلة للاستثارة"). وأخيرا اكتشف منطقة أخرى حساسة في غضو تأنيث المرأة تسنى U-spot (نقطة يو) وتقع فوق فتحة البول مباشرة وتحت البظر).

بالنسبة للرجل هناك نقاط حساسة أيضا أهمها رأس العضو الذكري والحشفة (الجلد الرخو الرقيق تحت عضو التذكير حيث تلتقي الرأس بالقضيب) والخط المار بمنتصف الخصيتين والجزء الموجود أسفل الخصيتين مباشرة.

والآن وبعد أن عرفت المرأة الأجزاء الحساسة في جسمها وجسم زوجها ينبغي وضع هذه الأجزاء موضع العمل والنشاط:

(أ) الرجل فوق المرأة:

ترقد المرأة على ظهرها وترفع ركبتيها للأعلى (أو لا ترفعها) ويأتيها الرجل من أعلى. وهذا الوضع لا يثير النقاط الحساسة في جسم المرأة بدرجة كافية. ولهذا يستحسن وضع وسادة أو اثنتين تحت الجزء السفلي من جسم المرأة لرفعه لأعلى حتى يحتك البظر بجسم الذكر أثناء الإيلاج والاختراق. ويمكن -بدلا من استخدام الوسادة- قيام الأنثى برفع ساقيها ولفهما حول وسط الذكر أو حول عنقه. ويمكن وضع قدمي المرأة على كتفي الرجل، كما يمكن للمرأة أن ترفع ركبتيها لأعلى وتضع قدميها المسطحتين على صدر الرجل وهو يضاجعها.

هذا الوضع -كما تقول معظم النساء اللاتي جربنه- يساعد الأنثى على الوصول إلى ذروة النشوة مع الذكر باعتبار ذلك هو الهدف الأساسي للمرأة في معاشرة الرجل لها دون استعمال الأيدي أو الأصابع أو الشفاه أو أية وسائل أخرى. والتكييف هو مفتاح الراحة والمتعة. وذكرت بعض النساء أنهن استخدمن الوسادة ووضعت أقدامهن على صدور أزواجهن في الوقت ذاته لمضاعفة الشعور باللذة. كما أن لهذا الوضع ميزة أخرى وهي تخفيف وزن جسم الأنثى أمام الذكر حتى تصبح طعناته أقوى وأعمق وأسرع. والميزة الثالثة هي التكيف لتحقيق زاوية مناسبة للإيلاج حتى تمكن عضو الذكورة من الاحتكاك بالبظر خاصة مع قيام المرأة بحركات عكسية تجاه جسم الذكر أثناء الطعن والدفع إلى الأمام، كما تثير متعة الرجل عندما يشعر أن عضوه بالكامل يخترق المهبل كله. ومع تحقيق التكيف في هذا الوضع تشعر الانثى بمتعة بالغة ومدهشة تصعد بها إلى آفاق عالية جدا من اللذة والنشوة المركزة.

(ب) المرأة فوق الرجل:

هذا أفضل وضع للمرأة التي تريد الوصول إلى قمة النشوة orgasm بسرعة لأنها تستطيع السيطرة -في هذا الوضع- على الزاوية وعلى سرعة الطعن ومقدار اختراق الذكر للمهبل.

ولإستثارة الأجزاء الحساسة في جسم المرأة أثناء المضاجعة (وهي فوق الرجل) يمكنها أن تميل بجسمها إلى الأمام أو إلى الخلف مستندة إلى الفراش بيديها. وهذا الميل يزيد من فرص احتكاك البظر بعضو الذكورة. وذكر كثير من الزوجات والأزواج أن هذا الوضع يثير جميع المناطق الحساسة لدى الأنثى ويصل بها مع الذكر إلى قمة النشوة بسهولة.

(جـ) الرجل والمرأة جنبا إلى جنب:

يقول الخبراء أن هذا الوضع (الذي يسمى "بوضع الملعقة" Spoon Position) مفيد جدا للمرأة الحامل وللزوجين المصابين أو المتعبين.

ترقد المرأة أولا على ظهرها وزوجها على جانبه. وتقوم المرأة بوضع ساقها (القريبة من زوجها) فوق ساقي الزوج، ثم تستدير وتضع ساقها الأخرى بين ساقيه (وتعطيه ظهرها) ويمكن في هذه الوضع استخدام جهاز هزاز vibrator لاستثارة البظر. وهنا تظهر فائدة التكنولوجيا. ويقوم الرجل بممارسة الحب وهو راقد على جنبه وزوجته أيضا راقدة على جنبها وميزة هذا الوضع أن مهبل الزوجة يكون ضيقا بعض الشيء وأكثر انقباضا على قضيب الذكر كما تكون الزوجة أقل حرجا وخجلا من وضعها "كفارسة" (فوق الزوج). واسترخاء الزوجة يعجل بوصولها إلى الذروة.

(د) وضع الجلوس:

ميزة هذا الوضع إطالة فترة الاستثارة بالنسبة للزوج. يجلس الزوجان متواجهين وسط الفراش ويحيط كل من الوجين الآخر بساقيه بحيث تجلس المرأة على tاخذي الزوج. ويضع كل من الطرفين يده اليمنى خلف عنق الطرف الآخر، واليسرى أسفل مؤخرة الطرف الآخر أيضا فيما تضع الزوجة قضيب زوجها داخل مهبلها. وبهذه الطريقة يحدث احتكاك قوي ببظر المرأة. يستمر الزوجان في الحركة الجنسية مع مداعبة الرقبة والنظر في حنان أو محبة إلى عيون الطرف الآخر. وبالإمكان وضع وسادة أسفل الوركين حتى يستطيع الذكر استثارة "نقطة جي G-Spot" والبظر وذكرت الزوجات والأزواج الذين جربوا هذا الوضع أنه تغيير مثير حقق الإشباع والنشوة للطرفين على المستوى العاطفي والجنسي.

اللذة و الاستمتاع

للوصول الى قمة اللذة و الاثارة يجب ان تمارس العملية الجنسية بصورة صحيحة و العملية الجنسية يمكن تقسيمها إلى ثلاث مراحل

أولها:الملاعبة التمهيدية.

وثانيها الاتحاد الجنسى الفعلى (إيلاج الذكر داخل الفرج).

وثالثها الملاعبة النهائية.

ورغم أن هذه العملية عبارة عن تجربة عاطفية لا يمكن تقسيمها إلا أن

هذا التقسيم ليس إلا لمجرد تسهيل الفهم، فالجهل هو مصدر الخطأ دائما، فكثير من الناس لا يعرفون أن المرأة تحتاج إلى تمهيد وملاطفة قبل ان تستسلم للزوج فى ابتهاج، فهى تحتاج إلى الحب والرقة من جانب الزوج، وتحتاج أيضاً إلى تمهيد جسدى عن طريق الملاعبة المثيرة بل إن الرجل الذى يحب زوجته فعلاً يحس بحاجتها إلى هذه الملاعبة، بل إن هذه الملاعبة تمثل أمتع ما فى العملية الجنسية بالنسبة للمرأة ويجب أن يفهم الرجل أن جسد المرأة أكثر انفعالاً منه وأكثر تأثيراً للمس والضغط والرجل الذى يغفل هذه المداعبة نتيجة لجهله أو أنانيته أو خجله الزائف يجعل زوجته لا تستسلم له تماماً بل تتحول العلمية إلى ما يشبه الاغتصاب، وطبعاً لا يمكن أن يحقق الاغتصاب ما نقصده من الاتحاد الجنسى

اتفاق لحظات ذروة الإثارة بين الزوج وزوجته:

يجب أن يصل الرجل إلى قمة اللذة فى اللحظة التى تصل فيها الزوجة إلى قمة لذتها، ولذلك على الزوج أن يروض نفسه، وينتظر حتى تصل الزوجة إلى هذه القمة حتى يحدث لهما بدلك الانسجام الجنسى أما الرجل الذى لا ينتظر فإنه يحطم اللعبة الغرامية دون أن يدري ، ويمكن أن نقول أن العملية الجنسية هى المدرسة التى تقضى على الأنانية، لأن الزوج إذا ما فكر فى نفسه فقط فلن يحصل على نفس اللذة الهائلة التى يحسها إذا ما فكر فى رغبات زوجته فالعملية الجنسية يمكن أن تقرب أو تباعد ما بين الرجل والمرأة، والإشباع الجنسى هو إحساس متبادل لا يتحقق إلا إذا حدث تناغم ينتج عنه الانسجام بين الاثنين.

المداعبات النهائية ضرورية:

أما عن الملاعبة النهائية التى تعقب العملية الجنسية فهى شىء ضرورى رغم أن الكثيرين يهملونها، إذ يجب أن لا ينفصل الزوجان مباشرة بعد الجماع، بل يظلا متعانقين، لأن الزوج يحس أن زوجته تريد أن تبقى فى حوزته عاطفياً وجسدياً وأنها ما زالت متوترة، كما أن الشكر المتبادل بينهما يزيد الروابط العاطفية قوة.

أى أن لهذه الملاعبة النهائية أثرها فى تثبيت العلاقات الزوجية وتحقيق سعادة الزوجين معاً و الطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه مجموعة من العقبات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذا الطرح الذي أرجو أن يكون دليلاً متكاملاً للزوجات و الازواج.

ـ هناك تنوع في أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالي ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع.

ـ الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير في الوصول إلى "اللذة" والشعور بها، كذلك الإرهاق البدني والذهني، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.

ـ نوع وكمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور هام أيضاً.

ـ مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما في التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام.

* بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذي يعقبه مجموعة من الانقباضات في بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث -في بعض الرجال-

"تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما.

وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة ـ تطول أو تقصر ـ بعد القذف.

* بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين ـ كما سنرى لاحقاً ـ حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و"رعشة الشبق" خاصة:

ـ بعضهم يقول بأن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث في "البظر" وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم .. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد في بعض النساء "حوالي الثلث" وموضعها في الجدار الأمامي لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هي التي تؤدي إلى حدوث "الرعشة" التي تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات في الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض.

ـ في حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذي أوضحناه، ينفي آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامي لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير في تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمي، ولم يتأكد بشكل نهائي في الوقت الذي يؤدي إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى في الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة في امرأة ما مثل الشماعة التي يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم في استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

* فما هي ترتيبات الجماع الممتع؟!

- باختصار:

١ـ التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

٢ـ المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة .. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: "القضيب" في الرجل، و"البظر" في الأنثى .. إن هذه المداعبة جزء أساسي في تحقيق اللذة، بل وحدوث "الشبق" عند المرأة، والرجل.

٣ـ مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتي تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة ـ في أغلب الأحيان ـ؛ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى ـ حتى لو قذف ـ ويستمر في البقاء داخل المهبل مع المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

٤ـ إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء"، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف،

أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذي يكون هنا مذموما؛ لأنه في غير موضعه، بل ونلوم فاعله لأنه أخطأ في حق نفسه، وشريكه.

٥ـ لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى ـ بعد وقت معقول ـ يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، والرسول - صلى الله عليه وسلم - أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.

إذن: الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك في الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

* الوصول إلى الشبق في الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدي (في المرأة)، والأعضاء التناسلية (في الرجل)

* بحسن الإعداد والممارسة ـ نضمن إن شاء الله ـ أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف)

* المرأة التي لا تصل للشبق بمعنى "الرعشة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم

استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.

* التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدي الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر

كيف تحصل الزوجات على (الأورجازم) النشوة القصوى في الجماع؟؟

تسأل احد النساء عن عدم حصولها على النشوه القصوى أثناء ممارسة الجنس مع زوجها - وقالت أنها كانت تدمن على العادة السرية أثناء فترة المراهقة - فقلت لها: لأنك تعودتي على النشوة البظرية التي حدثت بممارسة الاستمناء الذاتي. ويمكنك استعادة النشوة الجنسية إذا أخبرتي زوجك بضرورة المداعبة البظرية قبل الإيلاج المهبلي - لأن المهبل خالي من الأحاسيس ونقاط الاستثارة مقارنة بالبظر الذي يوجد به أكثر من ١٠ آلاف خلية عصبية.

عن اللذة أثناء الجماع:

إن المرأة المتزوجة تستطيع أن تحصل على النشوة القصوى بواسطة ١- الخيال الجنسي ٢- المداعبة البظرية ٣- استعمال يد ولسان وفم وعضو الزوج والأجهزة المساعدة - الهزازة - والإيلاج لقضيب الزوج أثناء الاستثارة البظرية سواء باليد أو اللسان أو الهزاز الكهربائي لأن المهم هو استثارة النقاط الحسية الغنية بالخلايا العصبية في المرأة - الشفاه، اللسان،

حلمة الأذن، الرقبة، حلمات الثدي، البظر، ونقطة جي سبوت - ويلزم كذلك معرفة الأسباب العميقة لعدم وصول النساء للنشوة القصوى ومن أهمها : التزمت والجهل الجنسي والكبت والخوف والإحباط والاكتئاب والمشاجرة الزوجية والتعرض لتجارب جنسية مؤلمة كالاغتصاب أو علاج لالتهابات تناسلية والاحتقانات الحوضية وقرحة عنق الرحم وتغيير طريقة الجماع والوضعية الملائمة واستعمال المداعبة البظرية لفترات طويلة و تشجيع الزوج على معرفة مفاتيح النشوة في جسم الزوجة.

أكثر الأماكن إثارة في جسم المرأة:

يمكن للمرأة أن تستثار من أي مكان بجسدها ولكن أكثر المناطق تأثرا بالملامسة هي الشفاه واللسان والرقبة والأذن وحلمات النهدين ومنطقة السرة والبظر والشفرتين وباطن القدم والسطح الداخلي من الفخذين واليدين وتختلف كل امرأة عن أخرى فهناك نساء يستثرن من التقبيل فقط وهناك نساء يستثرن من البظر أكثر من المهبل وهناك نساء يستثرن من الاحتضان والمداعبة والملاطفة أكثر من الجماع والإيلاج. فكل امرأة لها خريطتها الجنسية ومناطقها السحرية والخاصة والرجل عليه أن يكتشف بنفسه أكثر مناطقها إثارة وحرارة لكن عموما النساء عاطفيات ورومانسيات أكثر ويستحسن الكلام والهمس والقبلات والمداعبات والملاطفات والملامسات السطحية واللمسات الفنية في مناطق الاستثارة الخاصة بها. على الرجل أن يكون عاقلا وغير متسرع حتى يشبع شهواتها ويوصلها لقمة الأورجازم قبل أن يصل هو.

أولا: باستخدام بعض الأدوية الكيميائية و من اشهرها الفياجرا بشرط أستشارة.

طبيب قبل الاستخدام عن مدى ملامتها لك كذلك هناك الكثير من المراهم الموضعية.

التي تسبب بعض التخدر للقضيب مما يؤخر زمن القذف .

ثانيا: هناك الكثير من المركبات من الطب الشعبي المفيدة في مثل حالتك من أشهرها شرش الزلوع و الجنسنج والكثير من المركبات الموجودة لدي محلات العطارة كما هناك مركبات لدى محلات الأغذية والمقويات الخاصة بالرياضيين مثل(G.N.C)هذه المركبات تزيد من الكفاءة الجنسية وهي من مكونات طبيعية اي ليس لها أعراض جانبية .

أما اذا كنت لا تهوي الأدوية فهناك طريقة ولكن تحتاج لصبر هذه الطريقة تتلخص في الأتي:

أولا: يستحسن ان تبدأ ممارسة الجنس في ظروف هادئة بدون اثارة مسبقة.

ثانيا: تبدأ في ممارسة الجنس بطريقة عادية حتى تصل الى ان تكون على وشك القذف فتخرج القضيب وتجعل شريكتك تمسك به بشدة حتي تمنع القذف بعد ان تتمالك أعصابك تعود مرة أخرى لممارسة الجنس وتكرر نفس الخطوات حتى خمس مرات ثم بعد ذلك تنهي العملية الجنسية.

تتبع هذه الطريقة لمدة اسبوعان بعد الأسبوعان تزيد عدد المرات الي عشر مرات بعد اسبوعان تزيد العدد إلى ١٥ مرة وهكذا حتى تشعر بالتحسن

أوضاع جديدة لتعميق مشاعر المتعة فى ممارسة الحب

مثلما يسعد الرجل فى ممارسة الحب مع زوجته يحبها فانه يكون اكثر سعادة اذا شعر ان زوجته تتجاوب معه لانها تحبه وتشعره بانه هو الاخر مرغوب وعلى الزوجة ان تأخذ فى الاعتبار ان المعاشرة وسيلة للاعراب عن الحب والعواطف الحارة وليست فقط عملا جنسيا.

وعلى الزوجة ايضا ان تعرف بان ممارسة الحب مع الزوج تجربه لذيذة يتم فيها تبادل المتعة من خلال الاخذ والعطاء.

احدى الزوجات بعثت برسالة تقول فيها ان زوجها يشعر بالغضب اثناء ممارسة الجنس معها فهى ترقد تحته دون ان تعمل شيئا - مجرد رقاد ثابت لاحركة فيه وتقول الزوجة انها تريد امتاع زوجها واشباعه الا انها لاتحب تغيير الوضع كأن تمتطي زوجها (اي تكون هي فوقه) او تسمح له ان يضاجعها وهو تستند الى رجليها وذراعيها وظهرها لاعلي فيما يأتيها زوجها من الخلف (وهي الطريقة التى تتبعها الحيونات).

واضافت الزوجة فى رسالتها قائلة انها بدأت تكره جسمها ، وتشعر بالخوق من نظر زوجها اليها اثناء ممارسة الحب وطلبت ايجاد حل لمشكلتها.

يقول خبراء العلاقات الزوجية ان على الزوجة ان تتجاوب مع زوجها ولاتقوم فقط بدور الدمية الجنسية التى تعمل بنفخ الهواء.

هذا الدور السلبى يثير قلق الزوج فغياب النشاط مع الحركة الدالة على الاستجابه والتفاعل اثناء اللقاء مع الزوج يجعله يشعر وكأن زوجتة لاترغب ولا تشتاق اليه.

إن الزوج يحب زوجتة الشاكية ويريد ان يعرب عن هذا الحب بالتقارب الجنسى والتواصل معها ولما كان الزوج مستمرا فى المعاشرة فان ذلك يعني انه منجذب الى زوجتة وانها تثيره وتجذبه اليها الا انه حريص علىإسعادها وامتاعها والا لما شعر بالغضب لعدم استجابتها.

إنه يريد ان يشعر بانه مرغوب من زوجتة واذا كانت الزوجة الشاكية تريد حقا امتاع زوجها فان عليها ان تترك العنان لنفسها وتستجيب لمداعباتة وتشاركه ممارسة الحب بطريقة ايجابية ولتحقيق ذلك عليها ان تغير طريقتها الجامدة وان تجرب اشياء جديدة وتطرق مجالات اخري للمتعة والمغامرة الحسية.

وإذا كان امتطاء زوجها حركة غير مقبوله من جانبها فان عليها ان تجرب أوضاعا اخري فبإمكانها ان تضطجع على جانبها بطريقة موازية لزوجها جنبا الى جنب او الاضطجاع على حافه السرير فيما يإتيها زوجها للايلاج من الامام وهو واقف على قدمية مع الانحناء فوق زوجتة كما يمكن للزوجة تنويع الاوضاع اثناء جلوسها على كرسى كبير.

إن التزام الزوجة بذلك الوضع الوحيد الذي لا يتغير وهو ان تستلقى على ظهرها وزوجها اعلاها وتظل جامدة على هذا النحو - يقلل من فرص المتعة الوصول الى الذروة لهذا ينبغي ان تستغل اعجاب زوجها بجسمها ورغبته فيها فى تطوير حركاتها واكتساب مزيد من الثقة بجسمها ونفسها كما

يمكن للزوجة ان تستعرض جسمها بالطريقة التى تثير الـزوج كأنهـا تكـشف فخديها وتحرك وركيها وتستغل شفتيها وتستعمل يديها وتنطلق فى عالم المتعـة والمحبة والسعادة والتجاوب الكامل مع الزوج.

ما هي وضعية جي سبوت G.Spot؟

هي نقطة معينة في الجهاز التناسلي للمرأة تساعد على سرعة الوصول للنـشوة الجنـسية اكتـشفها العـالم الـدكتور الألمـاني أرنـست جرافنـبرج في الخمسينات وهي نقطة معينة بأعلى جدار الأمامي في المهبـل بالثلـث الأول وأشارت الدراسات السكسولوجية أنها تساعد على وصول أكثر مـن ٥٠٪ من النساء للنشوة القصوى.

لقد وصف العالم الألماني أرنست ذلك أن هناك نقطـة معينـة بالمهبـل والتي اسماها على أسمه نقطة جرافبرج (جي سبوت) انها في حجم القطعة المعدنية وهي حساسة للغاية للإثـارة عـن طريقـة الملامـسة المتكـررة بالعـضو الذكري وأثارتها المتكررة كفيلة لتحقيق الذروة الجنسية في النساء عنـد ممارسـة العلاقة الزوجة – لذلك فاستثارة نقطة جي سبوت التي تقع بالجـدار الأمـامي للمهبل تعطي احساسا أعمق بالرضا الجنسي ..

الاستمتاع بهزة الجماع من خلال منطقة جي سبوت (G-spot)؟

سلوى: لقد سمعت عن جي سبوت، وكنت أتسائل عن الأورجازم عن طريق جي سبوت، كيف يمكنني أن أعرف بأن زوجي يلمس هذه النقطة بالطريقة الصحيحة. مع العلم أنني وصلت إلىالأورجازم من قبل ولكني سمعت أن الأورجازم عن طريق جي سبوت أكثر شدة وإثارة وأريد أن أجربها؟.

بينما بعض النسوة يقلن أن الأورجازم عن طريق جي سبوت أكثر إثارة، ربما يمكن أن يكون أكثر دقة إذا قلنا أنهن مختلفات.

إذا اردت أن تحصلي على اورجازم عن طريق حي سبوت أو شيء يجب أن تفعليه هو أن تجديه حيث هو مجموعة من النهايات العصبية والغدد بجانب مجرى البول لحجم ٥٠ فلس او نصف ريال معدني.

. أنه صعب بعض الشيء أن تجديه لأن الوقت الوحيد الذي يمكنك أن تجديه هو وقت الإثارة الذي يتسبب في أن يبرز من المهبل قليلا.

إذا أردت أن تستكشفي لوحدك، أجلسي على مقعد دورة المياة، وادهني مهبلك وضعي كف يدك في مدخل مهبلك وأدخل سبابتك واحنيها حتى تلمس الحائط الأمامي لمهبلك بالداخل في المنطقة بين عظمة العانة وسرتك. اربتي على هذه المنطقة برقة، ذهابا وإيابا أو في حركة دائرية، حتى تشعر بالمنطقة المرفوعة والأكثر خشونة بالمقارنة مع نعومة باقي السطح داخل المهبل.

بعض النساء يقلن أن أول مرة أحسسن بإثارة جي سبوت انتابهن نفس الشعور التبول وهذا الشعور غير مريح لهن. من الأفضل أن تذهبي إلى الحمام قبل أن تباشري بهذه التجربة مع زوجك فقط لراحتك.

بشكل عام هذا الاحساس يخف بينما تسترخين وتسمحين لنفسك أن تستمتعي بالمشاعر الجديدة التي تجربينها. والنسوة اللاتي يجرب الأورجازم عن طريق الجي سبوت يقذفن بمقدار ملعقة صغيرة من السائل النقي وهذه الإفرازات ليس ببول.

بمجرد أن تجدي موضع جي سبوت يمكنك مشاركة ما تعلمتيه مع زوجك ودعيه يستكشف أيضا. استلقي على ظهرك مع وضع وسادتين أو ثلاثة يساند أردافك. ارفعي مهبلك مفتوحا حيث يمكنك أن تسمحي لزوجك الدخول بطريقة سهلة. اتبعي نفس الطريقة لاستكشاف منطقة جي سبوت ودعي زوجك يستكشف طريقه أيضا. إذا أردت زوجك أن يثير منطقة جي سبوت أثناء الجماع فالوضعية المناسبة هي أن تكوني أنتي في الأعلى.

ما هي وضعية ٦٩ ؟؟

هي وضعية تبادلية للمداعبة الفموية.. بين الزوج والزوجة يقوم فيها بلعق البظر وتقوم هي بلعق القضيب وهي ضرورية للمداعبة التهيج الجنسي للاستعداد قبل الجماع وهي تساعد الزوجة على سرعة الوصول للاورجازم والنشوة الزوجية العارمة وتساعد على تهيئة الزوج للجماع إذا كان يشكو من ضعف الإثارة الجنسية أو الارتخاء أو ضعف الانتصاب ..

ولهذه الوضعية شروط أولا: الرغبة المتبادلة بين الزوجين - ثانيا: النظافة التامة - الاستحمام - ثالثا: الخلو من الامراض التناسلية والأفرازات المرضية.

وتظل هذه الطريقة حسب رغبة الزوجين فلا يحاول احد الزوجين اقناع الطرف الاخر بفعلها اذا لم يكن مقتنعا بها .

كيف تصل المرأة إلى أقصى درجات المتعة في ممارسة الحب؟

تمرينات خاصة لتحقيق اللياقة الجنسية وتعميق الشعور بالإثارة والتجاوب:

فيما يتعلق بتعلق مشاعر المتعة الحسية في المعاشرة الزوجية تكتسب الرابطة العاطفية بين الرجل والمرأة أهمية خاصة. إلا أن للياقة الجنسية تأثيرها أيضا بهذا الخصوص. وترتبط اللياقة الجنسية للمرأة بالجسم السليم المتكامل وقوة العضلات الساسة التي لا يعرفها الكثيرون لكنها تسهم مساهمة فعالة في تعميق الشعور باللذة الجنسية. وفيما يلي ست نصائح تساعد على زيادة الشعور بالمتعة الجنسية بالنسبة للمرأة في المعاشرة الزوجية:

١. تقوية عضلات التحكم في المهبل (عضلات كيجل) هناك مجموعة من العضلات التي تمتد من أمام عظمة العانة إلى خلفها وهي تحيط بفتحتي المهبل والشرج. وكلما قويت هذه العضلات كلما زادت حدة النشوة أثناء

بلوغ الذروة (اورغازم orgasm)، وهذه العضلات تسمى عضلات كيجل، أو عضلات PC. ولتقوية هذه العضلات تتخيل المرأة أنها تريد حبس تدفق البول وهي في الحمام. في هذه الحالة تنقبض عضلات كيجل لعدة ثوان ثم تعود للانبساط. وتكرر المرأة عملية الانقباض التي تتمثل في السحب لأعلى والى الداخل. وبعد ذلك تلجأ المرأة إلى بسط هذه العضلات. وتستمر عملية البسط والقبض لمدة ثلاث ثوان وتكرر عدة مرات لتصل إلى ٢٥-٣٠ مرة. ويمكن إجراء تمرين عضلات كيجل أثناء الوقوف أو الجلوس أو الإضجاع مرتين أنها ثلاث مرات في اليوم.

٢. تنشيط عضلات الرحم الرحم عضو مجوف كمثري الشكل في بطن المرأة. وانقباضات الرحم يمكن أن تعمق الشعور بالنشوة لدى الأنثى. وإذا استطاعت المرأة السيطرة على عضلات الرحم فان بإمكانها رفع الرحم إلى أعلى أثناء الجماع مما يكشف الجزء الخلفي لقناة المهبل أمام حركات الدفع والضغط لعضو التذكير. ويرجع السبب إلى أن الجزء النهائي للمهبل جزء حساس جدا بالنسبة للمرأة . وبعض النسوة يشعرن بلذة طاغية عند حفز هذه المنطقة أثناء الجماع مع الذكور. ولتقوية عضلات الرحم ينبغي أول أن تعرف المرأة مكانها. والطريقة الكلاسيكية هي أن تتخذ المرأة وضع الذي يكون فيها العجز (بضم الجيم - أي المقعدة) أيضا يجعل الرحم يستقر فوق المهبل. فإذا عادت المرأة إلى وضع الرقود العادي فإنها قد تشعر بوجود هواء يتحرك إلى خارج المهبل. هذا هو الشعور الذي تريد المرأة تكراره بشد عضلات البطن السفلية. وأثناء عملية الشد تتخيل المرأة أن عملية شهيق وزفير تتم من خلال المهبل. وهذا الانقباض والارتخاء يسمح بفتح الجزء الخلفي من المهبل cul de sac أثناء الجماع. وتكرر عملية الشد والارتخاء عشر مرات يوميا. مع

ملاحظة أن أي وضع (الجلوس أنها الوقوف أنها الإضجاع) تعتبر مناسبا، إلا أن الإضجاع هو الأكثر راحة.

٣. التنفس الجيد مفيد للإثارة الجنسية يقول الخبراء انه من المستحيل الشعور بالإثارة الجنسية إذا حدث توقف أنها بطأ في عملية التنفس. وهذا للأسف ما تفعله كثير من النساء أثناء ممارسة الحب دون وعي أنها لدى الاقتراب من بلوغ الذروة. لهذا ينبغي على المرأة أن تغير من طريقة تنفسها مع اقترابها تدريجيا من قمة النشوة. كما أن غير طريقة التنفس يمكن أن يرفع درجة المتعة لدى الأنثى أثناء بلوغها الذروة مع الذكر. ومن المعروف أن الحجاب الحاجز عبارة عن رقيقة عضلية مقوسة فوق التجويف البطني. وهو يتمدد مع التنفس العميق، وهذه طريقة ممتازة لتمديده. على المرأة أن تنام على ظهرها ويدها على بطنها. وتبدأ في الشيق ببطء حتى تمتلئ البطن بالهواء، وتبدأ في الزفير ببطء أيضا. ولا بد من ملاحظة اليد وهي تعلو وتهبط على البطن. وتستمر عملية التنفس البطيء مع ملء البطن بالهواء ثم العودة إلى التنفس العادي لعدة دقائق، ثم يكرر التمرين عدة مرات.

٤. تقوية البطن والجزء الأسفل من الظهر أن تقوية ومد عضلات البطن والجزء السفلي من الظهر والمقعدة تساعد على تحسين وضع الحوض لتحقيق افضل متعة جنسية بالنسبة للمرأة. ويمكن للمرأة أن ترقد على ظهرها وتثني ساقيها وهما مرفوعتان. وفي هذه الحالة تقصر قناة المهبل. إذا لجأت المرأة إلى خفض المقعدة مستعينة بعضلات الجزء السفلي من الظهر فان الجزء الأمامي من جدار المهبل سينخفض ليلتقي بعضو التذكير. وهذا يساعد العضو على تحقيق أقصى اختراق ومداعبة نقطة حساسة داخل المهبل في مكان وسط عظم العانة وعنق الرحم. وتنشيط هذه العضلات السفلية تساعد المرأة

على معرفة الوقت الذي تكون فيه مشدودة. والمعروف أن شد العضلات يقلل من إحساس المرأة بلذة اللقاء مع الذكر. وإذا كان الحبل الشوكي مشدودا لدى المرأة فانه من المستحيل القيام بحركات الدفع والحركات الدائرية فوق عضو التأنيث، وهي حركات التي تزيد الشعور باللذة أثناء الجماع. وينصح الخبراء المرأة بالعمل على ظهرها مع ثني ساقيها وترك مسافة بين قدميها يساوي المسافة بين الكتفين. وترفع المرأة الحوض إلى الأعلى ثم تخفضه لأسفل بحيث ترتفع المقعدة عن الأرض. ويكرر هذا التمرين ٢٠ مرة. ويستحسن تحريك الوركين يمنة ويسرة وكأن المرأة تلعب "الهولا هوب" (وهي قرص دائري يمكن إبقاءه في مكانه حول الوسط بتحريك الخصر والوركين). ويمكن أداء هذا التمرين مرة أنها مرتين في اليوم.

٥. تنشيط العضلة رباعية الرؤوس (في مقدمة الفخذ) تلعب العضلات رباعية الرؤوس في مقدمة الفخذ دورا رئيسيا في أوضاع جنسية معينة بالنسبة للمرأة "كوضع الفارسة" الذي تقوم فيه المرأة بامتطاء الرجل أثناء المعاشرة. وهذا افضل وضع لإثارة نقطة جي G-spot في المهبل وغير ذلك من الأجزاء الحساسة في عضو التأنيث كالبظر والجزء الخلفي من المهبل cul de sac. وأفضل تمرين تنشيط العضلة رباعية الرؤوس هو الوقوف على مسافة قدمين من الحائط (على أن يكون الظهر ناحية الحائط). وتنحني المرأة بعد ذلك بحيث يلمس ظهرها الحائط. وتنزلق الظهر تدريجيا على الحائط مع ثني الركبتين إلى أن يتوازى الفخذان مع أرضية الغرفة. وتستمر المرأة على هذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية، وتطول المدة تدريجيا. إلى أن تصل إلى دقيقة ثم إلى دقيقتين في وضع "الجلوس".

٦. مزيد من المرونة في الأعضاء السفلية كلما تمنعت المرأة بمزيد من المرونة في الحوض والساقين والفخذين والجزء السفلي من الظهر كلما زادت قدرتها على الانثناء والتقلب والاستدارة من اجل تحقيق أقصى درجات اللذة في الوصال مع الزوج. وهذا البرنامج القائم على المد والثني يعمل على استرخاء مجموعة العضلات الرئيسية التي تلعب دورا حيويا في العلاقة الحميمة. والمرأة وحدها هي التي ستكتشف أن متعة المعاشرة والنشوة القصوى لها صلة وثيقة بالمرونة الجسمية.

كيف تتحقق النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية

لتحقيق حدوث النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية الزوجية يلزم من الزوج الاهتمام بالآتي:

١- إشباع الزوجة عاطفيا والاهتمام بمشاعرها.

٢- الاهتمام بفترة المداعبات والملاطفة لوقت أطول حتى يتم الترطيب المهبلي الذي يساعد على تسهيل الإيلاج الزوجي.

٣- معرفة الزوج بطرق علاج سرعة القذف إذا كان يعاني منها مثل:

١- طريق ماسترز وجونسون - طريقة الضغط المتقطع بأيدي الزوجة.

٢- طريقة التوقف والبدء من جديد ناجحة بنسبة ٩٠٪.

٣- طريقة العد العكسي من ٥٠٠-٤٩٩-٤٩٨..... حتى الصفر.

٤- شغل الذهن بأمور غير جنسية كالتفكير في حل مشاكل حسابية أو اجتماعية.

٥- تغير وضعية الجماع بالوضع العكسي أو الزوجة في وضعية الفارسة

٦- استخدام مراهم مخدرة موضعيا مثل زيلوا كاين قبل الجماع بربع ساعة

٧- معرفة الزوجين بطريقة جي سبوت G Spot .

المدة الزمنية لدورة الهياج لدى الزوجه :

تأخذ في النساء من عدة دقائق إلى نصف ساعة، ويتزايد الهياج قبل الذروة من ٣٠ ثانية إلى ٣ دقائق. وفترة الذروة في المرأة تتراوح ما بين ٣-١٥ ثانية، وقد تتكرر التقلصات الرحمية المهبلية عدة مرات تصل المدة من نصف دقيقة إلى دقيقتين. أما دورة الانحلال فتستغرق من ١٠ - ١٥ دقيقة، وإذا لم تحدث الذروة فإنها قد تستغرق من ١٢ ساعة إلى يوم كامل مما يؤدي إلى احتقان الحوض، والتوتر العصبي، والآلام بالبطن وأسفل الظهر وغزارة الطمث واضطرابات الحيض.

العلامات الفسيولوجية لحدوث النشوة القصوى لدى الزوجه:

على الزوج أن يراقب التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أعضاء زوجته بحيث ينسجم التفاعل العاطفي والزوجي بينهما، حيث يحدث تورد البشرة بالجسم كله ويحتقن الثدي وتنتصب الحلمات وتتوسع هالة الثدي ويزداد حجمه بحوالي الربع، ويتضخم حجم البظر، ويزداد حجم الشفرة الصغرى إلى ضعفين أو ثلاثة أضعاف، ويتغير اللون إلى زهري والأحمر الخمري، ويتغير لون الفرج إلى اللون البنفسجي الداكن، وتظهر الإفرازات خلال ١٠-٣٠ ثانية بعد بدء العلاقة والتهيج الجنسي ويستطيل الفرج وينتفخ الثلث الأسفل، وفي الذروة تحدث تقلصات بجدران المهبل من ٣ - ١٥ انقباضة عضلية لا إرادية خاصة للثلث الأسفل من الفرج على فترات ٨ أعشار الثانية.

ويرتفع الرحم إلى الحوض الكاذب، وتحدث تقلصات تشبه تقلصات الولادة قبل الذروة في فترة الهياج، وتحدث تقلصات رحمية خلال الذروة وتتوقف هذه التقلصات في فترة الانحلال ويعود الرحم لموضعه الأول.

ويحدث توتر عضلي كامل ويحدث إفراز من غدد بارثولين خلال فترة التهيج لتسهيل الإيلاج وترطيب المهبل، وأثناء الجماع تحدث زيادة في معدلات التنفس. وزيادة في معدلات النبض. وفقدان السيطرة العضلية الإرادية أثناء الذروة والرجوع للحالة الطبيعية بعد الذروة.

رعشة الشبق.. ما هي؟ وكيف تحدث؟

رعشة الشبق هي ذروة الإحساس بالمتعة التي تشعر فيها المرأة أنها وصلت إلى قمة استمتاعها، والتي بعدها تشعر بإحساس قوي بالراحة والخدر.

ولأنها قمة وذروة فلا بد من خطوات متصاعدة للوصول إليها، لا بد من إعداد وتهيئة جيدة في بداية العملية الجنسية تحتاج إلى تفاهم بين الطرفين واستعداد وقبول مشترك وحالة نفسية ومعنوية عالية، يكون فيها الطرفان في حالة انسجام من البداية، ثم فترة ملاعبة ومداعبة كافية يعرف فيها كل طرف مناطق الجسم الممتعة والمثيرة بالنسبة للطرف الآخر مما يساعد على التفاعل والانسجام... ثم تكون عملية التقاء الختانين.. مع ملاحظة أن الدراسات والأبحاث قد أثبتت أن بعض النساء يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة البظر، والبعض الآخر يكون وصولهن للذروة عن طريق إثارة مقدمة المهبل، والبعض الآخر عن طريق إثارة الجزأين معًا، ولا يمنع ذلك من وجود نسبة من النساء تصل إلى ٣٠٪ لا يصلن إلى الذروة في أي مرحلة من مراحل حياتهن.. وهي تعتمد على فهم الزوج لهذه المرحلة من الجماع؛ حيث ينتظر حتى تصل المرأة إليها، ويكون حريصاً الا يقوم حتى يتأكد من وصول المرأة إليها حتى لو احتاج الأمر إلى أن يسألها.. أو يرى علاماتها.. حيث تبدو المرأة شبه غائبة عن الوعي، وتنتابها رعشة شديدة تكون أشد ما يكون في منطقة المهبل حيث تحدث انقباضات وانبساطات قوية قد تصل إلى الجسم، يعقب ذلك إحساس بالراحة والاسترخاء، وهناك نوعيات من النساء قد تصل إلى الذروة عدة مرات في اللقاء الواحد، وهذا شيء طبيعي ونوع من الاختلافات الشخصية، ولا تحتاج المرأة للوصول إلى الذروة التالية إلى فترة سكون مثل

الرجل فيمكن أن تصل لها عدة مرات بدون فترات سكون.

التفاوض.. بين الزوجين:

تتعدد المواقف التي يجد فيها الزوجان أن لكل منهما رغبات واحتياجات لا تتفق مع ما يريده الآخر..وتواجه الحياة الزوجية أزمات حادة حين يصر كل طرف على ما يريد، كما أن فوز طرف وخسارة الآخر لا تعني مرور الأزمة بسلام بل فقط تأجيل الانفجار لوقت لاحق لشعور طرف بالغبن وتجاهل رغباته أو احتياجاته.

لذا فلا غرابة أن نتحدث عن التفاوض في الحياة الزوجية للوصول لأفضل الصيغ التي تحقق حلاً معقولاً للطرفين لتستمر الحياة بعدل وتوافق.

زوجة كانت لا تعمل ثم كبر الأولاد وتريد العمل، زوج قرر السفر للخارج سعياً وراء الرزق وزوجته لا تريد أن يغادر أسرته ، زوجة تريد أن تنتقل والدتها للإقامة معها ولديها أشقاء يرى الزوج أنهم أولى برعايتها،زوج يريد الزواج بأخرى والزوجة ترى أن ذلك سيؤثر على حياتها..وأمثلة أخرى كثيرة.

وقد يثير مصطلح التفاوض حفيظة البعض لأنه يرى أنه يوحي بالخصومة والنزاع، وهو ما لا يتفق مع الحياة الزوجية التي تقوم في الإسلام على المودة والرحمة، لكننا هنا لا نقصد التفاوض بالمعنى السياسي الصراعي ، بل إدارة العلاقة بشكل منظم بعيداً عن العشوائية التي تسمى أحياناً بغير اسمها وتؤدي إلى فشل الحياة الزوجية لميل كفة الميزان لصالح طرف على

حساب طرف، لذا فالتفاوض هنا يتم بين طرفين على وعي دائم بأنهما يشكلان وحدة واحدة في مركب واحد، وأن علاقتهما ليست صراعية ،بل تراحمية ، وما التفاوض إلا أداة لضبط ميزان الحقوق والواجبات الذي كان القانون مثلاً في التشريع الإسلامي أحد أدوات ضبطه..مع المودة والرحمة.

ما هو التفاوض؟

التفاوض هو عملية نحاول من خلالها الوصول إلى أسس وشروط تتعلق بما نريده من الطرف الآخر، وما يريده منا.

وهو أسلوب من أساليب حل النزاعات بين الأطراف، والوصول إلى حلول، وتكييفات مقبولة. وهو نظام من أنظمة التبادل والتوفيق.

بدائل التفاوض:

الإقناع: ولكنه أحياناً يتعثرعند تعارض المصالح والرؤى، وقد يحتاج الأمر لجلسة جادة للنقاش المنظم.

التنازل/ القبول:

النزول على رغبة الآخر، ويحدث عند حصول تعقيدات يفضل معها أحد الأطراف التنازل والاستغناء عما كان يريده، والتنازل سهل لأنه يوحي بتلاشي النزاع في فترة وجيزة رغم استمرار جذوره، وهو ما يؤدي لتفجر حياة أسرية وانهيار علاقة استمرت سنوات وكانت تبدو متماسكة.

* القهر أو الإجبار:

ويستند إلى المقولات التهديدية "استجب وإلا..."، وهو إن كان يصلح لتفاوض الأعداء فإنه لا يصلح لتفاوض الزوجين ،والإجبار يثير العداوات، ويربي روح الانتقام، ويعصف بالعلاقات في المستقبل، واستخدام القهر في التفاوض يؤدي إلى إفساده.

التحكيم: في حالة عدم الوصول إلى حل يتم الترحيل إلى طرف خارجي،وهو ما أرشد إليه الشرع الحكيم في الحديث عن "الإصلاح" وهو ما يترك الناتج النهائي مرهونًا بالآخرين،ويفتح أسرار البيت للخارج، وما دام في الإمكان إدارة العلاقة داخل الأسرة الصغيرة فهذا أفضل.

من الإسراع بقبول مسئولية إضافية أو التنازل عن حق كل طرف له دور يلعبه: حذار من الإجبار أو القهر.

حل المشكلة..بالتفاوض:

وهو يحدث حين يدرك الطرفان أن لديهما مشكلة مشتركة، وبينهما قدرًا من الثقة، وللحل أدوات ووسائل.

الإعداد للتفاوض:

- المهم هو الاستعداد بالمعلومات وأساليب الإقناع بشكل بناء، وفعال.

- حصر المطالب هام للتفاوض الناجح، ولكن لا يعني الحصول عليها أتوماتيكيًّا.

-التفاوض قد يؤدي إلى فتح ملفات تم التوصل إلى تسوية بشأنها "قناعات أو مميزات" متحققة فعلاً قد يخسرها طرف من الأطراف مقابل تسوية جديدة للعلاقة (قبول عمل الزوجة مقابل سيؤدي لأعباء أسرية أكبر للزوج بعد أن كان متحرراً منها لتفرغها الكامل مثلاً)، لذا من المهم أخذ ذلك في الحسبان.

تقييم الأولويات والمطالب:

أهمية قصوى -الحد الأدنى- لا تراجع أو تنازل

لا تسوية بدونها أهمية متوسطة: تفضيل الإخفاق في أهمية منخفضة لا يعرضها الصفقة "للخطر".

المراحل الأربع للتفاوض:

وكل مرحلة تحتاج إلى مهارات مختلفة.

أولاً: الإعداد: ماذا تريد؟حدد هدفك ورتب أفكارك ومطالبك بشكل يضبط ما هو جوهري لا تنازل عنه، وما هو أقل في الأهمية يمكن التفاهم بشأنه .

ثانياً: التحاور: اكتشاف وكشف الهدف من التفاوض باستخدام الأسئلة المفتوحة، والسماع الجيد و..الهادئ للطرف الآخر.

ثالثاً: العرض: إذا حدث كذا فنحن سنفعل كذا، ويفضل دائماً استخدام كلمة نحن؛ لأن الأسرة كيان جمع الطرفين، وعادة هي كلمة تؤكد الوعي بهذه الحقيقة، وأن الطرف المتحدث أهدافه هدفها المصلحة العامة لكيان الأسرة، أو أنه راعى -إذا كانت المصلحة فردية- مصالح الآخرين وأخذها في الحسبان.

ويراعى دوماً الأدب في اللفظ وعدم الانفعال:

بفترات صمت لتلقي الاستجابات. بعدم المقاطعة للطرف الآخر.

رابعاً: التساوم: تقديم أشياء مقابل أخرى، وتقديم حلول للمشكلات، وتسجيل ما تم الوصول إليه بشكل واضح.

والمفاوضات تتضمن المراحل الأربع بطرق غير جامدة، وأحيانا دون ترتيب صارم.

ولا ننسى:

-استحضار تقوى الله في الأمر والدعاء بالهداية لما فيه الحق والعدل والخير، والاستخارة قبل وبعد التفاوض.

- تحديد المطالب والدقة في التعبير عنها.

- تقصي الحقائق والصدق وعدم التدليس أو خلط الأوراق.

- تحديد الزمن والمكان بشكل يكفل الخصوصية للطرفين، والاستعداد النفسي.

- تحديد جوانب التفاوض.

- تحديد الإيقاع.

-ضبط اللغة وآدابها، والتفاؤل وتجنب التوتر.

-تحديد ما تم إنجازه وتأجيل الباقي لمرحلة تالية إذا غلب التوتر على الطرفين.

-وضع بدائل لحلول مقترحة.

-أخذ مهلة للتفكير عند تقديم الطرف الآخر لعرض لم يكن في الحسبان.

الأتزام الجنسي بين الزوجين:

رجل فاضل عمره ٤٨ سنة زارني في العيادة وهو يشكو أن زوجته تختلق الأعذار المختلفة لتهرب منه على الرغم من أنهما لم يجتمعا منذ فترة، فكلما اقترب منها تحجّجت بحجج واهية، وادَّعت مثلاً أن الأولاد لم يناموا بعد، أو أن أحدًا يطرق الباب أو أنها مريضة أو...إلخ.

لقد شعر أن هناك شيئًا غير طبيعي؛ ولذلك حضر لاستشارتي في هذا الموضوع، وبعد أخذ وردّ تبين لي أن هذه الزوجة مظلومة منذ أكثر من ٢٠ سنة، ولكن كعادة بناتنا الصابرات لم تنبس ببنت شفة، وأكثر ردّ فعلها أنها عافت العلاقة الجنسية الفاترة التي لم تشعر فيها بمتعة ولو لمرة واحدة خلال السنوات العشرين.

وفي هذا المقام يهمني -كأخصائي في طب الذكورة والعلاقات الجنسية- أن أؤكد على دور التكافؤ الجنسي بين الزوج والزوجة وعلى إشباع الرغبات وتقوية الروابط بين الزوجين، ومن ثمّ الوصول إلى الهدف

الأسمى وهو الأسرة النموذجية، قد يبدو للبعض أن هذه مسألة جانبية في الحياة الأسرية، ولكن على العكس من ذلك فهي مسألة كبيرة إذا لم يتم استدراكها وعلاجها.

لقد تبيّن لي أن هذا الأخ الفاضل كغيره من الرجال يظن أن عملية الإيلاج والقذف تكفي المرأة للمتعة، ولم لا وقد أحسّ هو نفسه بهذه المتعة؛ ولذلك يضع رأسه وينام هادئًا هانئًا أدّى ما عليه من واجب!

المشكلة هنا أن أخانا لا يعلم أن هناك مشكلة، ولا يدري أن زوجته لم تحسّ بشيء، وأنها لم تنل منه إلاّ التعب والعرق والقيام للاستحمام وسط الليالي الباردة.

لذلك أودّ أن أوضح للأخوة القرّاء -بارك الله فيهم جميعًا -أن الإحساس الجنسي عند الرجل يختلف بعض الشيء عنه عند المرأة.. فالرجل سريع بطبعه، أي يستطيع أن ينجز العملية الجنسية خلال دقائق بل قد يكون خلال دقيقة، أما المرأة فالأمر مختلف وتحتاج إلى وقت كافٍ حتى تصل إلى الإحساس الجنسي المشابه لمتعة الرجل لحظة القذف،لذا لا بد لاستمتاع الزوجين من تحقيق التوافق بينهما.

فمتعة المرأة تأتي متأخرة وتشعر بها بمعزل عن شعور الرجل بمتعته، ولهذا لابد من توضيح ذلك للرجل حتى لا يتعجل وحتى يتأنى، وحتى يبحث عن علاج إذا ما شعر بأنه ينهي العملية الجنسية بسرعة وأن زوجته لم تبادله المتعة.

إذن المطلوب هو أن يدرّب الرجل نفسه على أن يطيل فترة الجماع إلى الوقت الذي يكفي زوجته، وقد يسأل سائل ما المدة المطلوبة لذلك ؟ أقول: إن كل زوجة تختلف عن الأخرى، ولابد من أن يكتشف الرجل زوجته ويتعرف على المدة المطلوبة، ويتعرف على العلامات المصاحبة لهذه المتعة مما يجعله يضبط إيقاعه بطريقة مناسبة لزوجته.

قد يسأل البعض ما العلاج في مثل هذه الحالات ؟

أقول: إن العلاج ينبني أساسًا على معرفة الرجل لهذه الحقائق، وأن المطلوب منه هو التأني وعدم السرعة، فإنه بالتدريب على التأخير يصل لما يريد، وخاصة إذا استطاع التمهل في المراحل الأولى من الجماع؛ ولذلك أودّ الحديث عن هذه المراحل.

فسيولوجية العلاقة الجنسية:

العملية الجنسية تمر بأربعة مراحل هي:

١. مرحلة الإثارة.

٢. مرحلة الانتصاب الكامل.

٣. القذف وما يصاحبه من قمة المتعة.

٤. مرحلة الاسترخاء.

الفرق بين الرجل والمرأة :

١. إن المراحل الأربعة: المذكورة هي مراحل يمر بها الرجل أمّا المرأة، فلا توجد عندها المرحلة الرابعة (أي مرحلة الركود وعدم الاستجابة)، لذلك فإن المرأة عندها القدرة على أن تتكرر معها المرحلة الثالثة عدّة مرّات إذا استمرت الإثارة، أما الرجل فيتوقف تماما بعد العسيلة الأولى (القذف).

٢. المرحلة الأولى والثانية: عند المرأة تأخذ وقتًا طويلاً كي تصل إلى المرحلة الثالثة، أما الرجل فباستطاعته أن يصل إلى مرحلة القذف بسرعة أو ببطء وهذا يرجع إلى ما تعوّد عليه، ولكن نستطيع القول إن الرجل بطبعه يصل إلى المرحلة الثالثة بسرعة، وقد يصل بسرعة فائقة عند الاستثارة الشديدة.

ما الحلّ إذن؟

مما سبق يتبين لنا أن عدم التطابق الزمني في مراحل الجماع هو الذي يسبب انتهاء الرجل من العملية الجنسية ودخوله إلى مرحلة الركود، بينما تكون زوجته لازالت في منتصف الطريق؛ لذلك لابد للرجل من تأخير مراحله الأولى وذلك من خلال الإرادة والتدريب ومحاولة عدم رفع مستوى الإثارة عنده بسرعة، وخاصة بتأخير الإيلاج وتخفيف درجة التنبه الذهني للمتعة؛ وذلك لعدم ترك الزمام للإثارة لتصل لقمتها بسرعة ولكن فقط عندما يشعر الرجل أن شريكته تشاركه المرحلة وهو شيء من الممكن أن يدركه الرجل بالمعاشرة والوقت.

أن الاعتقاد السائد لدى البعض هـو أن سـرعة القـذف فحولـة، في حـين أنهـا تـصنف في كتـب الطـب عـرض مرضـي pre-mature ejaculation.

وهناك بعض العقـاقير الـتي قـد تفيـد في تـأخير الرجـل، ولكـن لا نستخدم مثل هذه العقاقير إلاّ في أحوال خاصة نكـون فيهـا قـد يئسنا مـن تدريب الرجل على الممارسة الطبيعية.

الهدي النبوي وفقه الأئمة:

أرشدنا رسول الله إلى أن نقـدم لأنفـسنا بالقبلـة والكـلام ، وفي هـذا إطالة لأمد المراحل الأولى من الجماع بما يحقق متعة للمرأة ، ونهـى عـن أن يجامع الرجل زوجته دون تلطف وتودد ضماناً لذلك ، وحث بالتـصريح و التلميح على أن يذوق كل طرف عسيلة الآخـر أي يتحقـق لـه في العلاقـة الإشباع الكامل، ومما قاله الإمام أبي حامد الغزالي في "احياء علوم الدين" في هذا الشأن:"إذا قضى الرجل وطره فليتمهل على أهله حتى تقضي هي أيضاً نهمتها، فإن إنزالها ربما يتأخر فتهيج شهوتها ، ثم القعود عنها إيذاء لها.

والاختلاف في طبع الإنزال يوجب التنافر كلما كان الزوج سابقاً إلى الإنزال، والتوافق في وقت الإنزال ألذ عندها ، ليشتغل الرجل بنفسه عنهـا، فإنها ربما تستحي...."

إن العلاقـة الزوجيـة أحـد وظائفهـا الإحـصان ، والمتعـة سـبيله ، وللمسلم في ذلك أجر، وهو مسئول عما استرعاه الله.. فاتقوا الله

القضيب باستعماله وليس بحجمه!!

حدد أحد الأطباء المتخصصين في مجال الصحة الجنسية على أن متوسط طول العضو التناسلي الذكري المنتصب هو ١٤ سم. وكسائر أعضاء الجسم يوجد اختلاف بين البشر ، فعند غالبية الذكور يتراوح ذلك بالنسبة للعضو الذكري بين ١٠ و ١٨ سم. ويلاحظ أن نسبة تمدد العضو الغير منتصب القصير تكون أكبر من العضو الغير منتصب الأطول.

ويجب أن لا نهتم كثيرا بطول العضو الذكري، فعلى عكس الخرافات والأساطير فطول العضو لا يؤثر على الاستمتاع الجنسي سواء للرجل أو الأنثى لأن المهبل في الأنثى يتراوح طوله عند النساء اللواتي لم يلدن بين ٦ و ٨ سم ، ويزداد قليلا بعد الولادة. ويجدر التنويه إلى أن عدد النهايات العصبية الحسية في الثلثين الداخليين من المهبل يكون قليل مقارنة بالثلث الخارجي من المهبل. والمهبل عبارة عن نسيج عضلي قادر على التمدد والتقلص بشكل كبير. وفي الوضع الطبيعي تكون جدرانه مرتخية ومتلامسة ، ولكن أثناء الإثارة الجنسية يتم تمدد الجزء الداخلي من المهبل (الثلثين الداخليين). وبسبب القدرة الألهية على مقدرة تمدد المهبل (بالذات أثناء الولادة) فأثناء الجماع تستطيع الأنثى استيعاب أي عضو ذكري تقريبا.

ما هو طول العضو المناسب؟

ليس من السهل الإجابة على هذا السؤال. فربما يكون الفرق في السمك وليس في الطول. فعادة تشتكي النساء من كبر العضو الذي يؤلم وليس من الأعضاء الصغيرة. وإذا أخذنا بالاعتبار طول المهبل (٦-٨ سم)

فطول العضو الذكري المنتصب البالغ ٧,٥ سم يعتبر مناسبا أيضا ، والمهم هو كيفية استعمال العضو وليس حجمه.

لذلك لا داعي للقلق واعلموا يا أصحاب القضيب الصغير أنكم افضل بكثير من أصحاب القضيب الكبير متى ما عرفتم كيف تستعملون قضيبكم في الجماع!

اللذة الجنسية الكاملة

الطريق إلى "اللذة الجنسية الكاملة" سهل وميسور بإذن الله، ولكن تعترضه في حالتك مجموعة من العقبات سأجتهد في إزالتها جميعاً من خلال هذه الإجابة التي أرجو أن تكون دليلاً متكاملاً لغيرك من الزوجات، بل والأزواج:

- هناك تنوع في أشكال تحقق "اللذة الجنسية"، وبالتالي ليس هناك مكان للحديث عن "صواب" أو "خطأ"، ولكن عن أشكال وأنواع.

- الحالة المزاجية من قلق أو سرور أو غير ذلك لها دخل كبير في الوصول إلى "اللذة" والشعور بها، كذلك الإرهاق البدني والذهني، وكذلك المناخ المحيط بعملية الممارسة: المكان، الإضاءة، التهيؤ.

- نوع وكمّ المداعبة "القبلية" و"البعدية" له دور هام أيضاً.

- مستوى الثقة والانسجام بين الزوجين، وتشاركهما في التفاعل والتعامل مع أحداث الحياة أيضاً عليه معول هام.

* بالنسبة للرجل: تحدث "اللذة الجنسية"، وترتبط بإثارة القضيب، ويتوافق مع القذف الذي يعقبه مجموعة من الانقباضات في بعض أو كل الأعضاء التناسلية، وتفاعلاً مع هذه الانقباضات حدوث -في بعض الرجال- "تعبير أعلى" من أصوات تأوه عالية، أو حركات جسدية لا إرادية أو كلاهما.

وهذه التعبيرات قد تحدث أحياناً، وقد لا تحدث، ويستمر الشعور باللذة عند الرجل لفترة ـ تطول أو تقصر ـ بعد القذف.

* بالنسبة للمرأة: هناك اختلاف واسع بين المتخصصين ـ كما سنرى لاحقاً ـ حول شعور المرأة باللذة الجنسية عمقاً، و"رعشة الشبق" خاصة:ـ بعضهم يقول بأن هناك نوعين من "الشبق": أحدهما يحدث في "البظر" وحده ولا يتجاوزه، والآخر يبدأ من "البظر" ولكن ينتشر منه إلى المهبل، بل وأعضاء الحوض الأخرى: الرحم .. والمثانة... إلخ، ويتحدثون عن نقطة توجد في بعض النساء "حوالي الثلث" وموضعها في الجدار الأمامي لقناة المهبل، وأن إثارة هذه النقطة هي التي تؤدي إلى حدوث "الرعشة" التي تنتج أو تكون مصحوبة بانقباضات في الرحم، والمهبل، وبقية أعضاء الحوض. ــ في حين يتمسك فريق بوجود هذه النقطة، ويرتبون المسألة على النحو الذي أوضحناه، ينفي آخرون وجود مثل هذا الأمر تماماً، وإن اتفقوا على أن الجدار الأمامي لقناة المهبل "شديد الحساسية"، وله دور كبير في تحقيق اللذة، وأن الحديث عن وجود "النقطة الساخنة" تلك مجرد افتراض علمي، ولم يتأكد

بشكل نهائي في الوقت الذي يؤدي إلى قلق النساء والرجال، وتبرير أخطاء أخرى في الممارسة، بمعنى أن يكون الادعاء بعدم وجود هذه النقطة في امرأة ما مثل الشماعة التي يعلق عليها الزوج والزوجة تقصيرهم في استكمال مقدمات وشروط الاستمتاع.

* فما هي ترتيبات الجماع الممتع؟!

ـ باختصار:

١ـ التهيؤ، والاستعداد الجيد: من عدم وجود منغصات نفسية أو اجتماعية، أو إرهاق بدني أو أي عارض يحول دون التركيز الكامل في الممارسة الجنسية، مع استحضار النية وتلاوة الدعاء المأثور.

٢ـ المداعبة والملاعبة التي تشمل أشكالاً كثيرة، وفنوناً واسعة .. أخص منها بالذكر: مداعبة الأعضاء التناسلية الأساسية: "القضيب" في الرجل، و"البظر" في الأنثى .. إن هذه المداعبة جزء أساسي في تحقيق اللذة، بل وحدوث "الشبق" عند المرأة، والرجل.

٣ـ مرحلة الجماع: وله أوضاعه المختلفة والمتنوعة، والتي تتناسب مع ظروف وأحوال الرجل والمرأة، وغرض هذه الأوضاع وهدفها تحقيق الإدخال على أفضل وجه، ويلاحظ أن متعة الرجل ووصوله إلى اللذة يكون أسرع من المرأة ـ في أغلب الأحيان ـ ولذلك فإن عليه ألا يستعجل القذف، وأن يتأنى ـ حتى لو قذف ـ ويستمر في البقاء داخل المهبل مع

المداعبة والملاطفة حتى تشعر المرأة أنها قضت وطرها، ويسألها عن ذلك، ولا يقوم عنها إلا إذا اطمئن أن هذا قد حدث.

٤ـ إذا هم الرجل بالقيام عن المرأة قبل أن تقضي وطرها فعليها أن تطلب منه أن يبقى، ويستمر، وألا تعتبر هذا عيباً أو "قلة حياء"، فالنتائج المترتبة على عدم الشعور باللذة الجنسية أكبر وأهم من أن نتعامل معها باستخفاف، أو نصمت عنها بدافع "الحياء" الذي يكون هنا مذموما؛ لأنه في غير موضعه، بل ونلوم فاعله لأنه أخطأ في حق نفسه، وشريكه.

٥ـ لا بأس من معاودة الجماع مرة أخرى ـ بعد وقت معقول ـ يحتاجه الرجل لاستعادة القدرة على الانتصاب، ويحتاجه الزوجان للتهيؤ من جديد لجماع جديد، والرسول - صلى الله عليه وسلم - أوصى بالوضوء، وربما غسل الرجل لأعضائه بما يجعله أنشط وأقدر على المعاودة.

إذن: الوصول إلى "اللذة الجنسية" عملية مركبة من خطوات تتضافر، وتتشارك في الوصول، وغياب إحدى النقاط يعيق هذا الوصول.

* الوصول إلى الشبق في الرجل والمرأة على حسن إبرام هذه الخطوات، ولا يرتبط فقط بالإدخال والإنزال، ولكن بمكونات الممارسة كلها، وخاصة مداعبة أعضاء الإثارة الجنسية: البظر، الأذن، جانب الرقبة، وحلمات الثدي (في المرأة)، والأعضاء التناسلية (في الرجل).

* بحسن الإعداد والممارسة ـ نضمن إن شاء الله ـ أن تحصل المرأة على متعتها، ويحصل الرجل كذلك على متعته (قبل ومع وبعد القذف).

* المرأة التي لا تصل للشبق بمعنى "الرعشة" ليست بالضرورة امرأة "باردة جنسية"، فقد تكون بطيئة أو هادئة الاستجابة، وقد يكون زوجها أسرع منها بكثير، وقد يكون هناك عيب في جانب آخر من الجوانب اللازم استكمالها لتحقيق ممارسة موفقة..، وهكذا.

* التفاهم والمصارحة، وعدم الخجل من الحوار حول هذه المسائل، هو المتسق مع هدي الإسلام، وهو السبيل إلى الانسجام بين الزوجين، واستمتاع وإمتاع كل منهما الآخر

* إذن قولي لزوجك: أريد منك أن تفعل كذا وكذا واسأليه، ماذا تريد مني أن أفعل.. وهكذا.. "ولا حياء في الدين"، وخراب البيوت يبدأ من الفراش غالباً.

أرجو أن تكون جوانب القصور في حالتك قد ظهرت أمامك واضحة الآن.

* ويبقى أمران: الأول: أن الشهر الأول "شهر العسل" ليس مقياساً ولا معياراً للعلاقة الجنسية بين الزوجين فهو مجرد مرحلة يستكشف فيها كل منهما جسده، وجسد الآخر، ومسألة الجنس "الغامضة" هذه.

الثاني: أن خجلك من أهل زوجك وكونك تعيشين معهم يبدو مفهوماً بالطبع، ولكنه غير منطقي، وينبغي أن يخف إلى أقل درجة ممكنة، وخاصة إذا كانت إقامتكم معهم ستطول، فمن ناحية يسعدهم أن يعرفوا ويطمئنوا دائماً على "فحولة" ولدهم، و"سعادته" كما يحبون أن يطمئنوا أنك أيضاً "سعيدة" وراضية؛ لأنك إن كنت كذلك فسينعكس هذا على علاقتك بزوجك "ابنهم" وعلى حياتك معهم.

إن الله لا يستحي من الحق، وهكذا ينبغي أن نكون، فأغلقي عليكما باب غرفة النوم جيداً، وخذي راحتك بعد ذلك. واستحيي من الله – سبحانه – أن تفوتك صلاة الصبح في موعدها لأنك تخجلين من الاغتسال!!

ويمكن طبعاً أن ترتبي لقاءك مع زوجك، بحيث يكون في أوقات نومهم، ويمكنكما أن تذهبا في رحلات داخل بلدكم الجميلة خلال العطلات.. وأدعو أن يبارك الله لزوجك فيك، ويبارك لك فيه... والله أعلم.

شروط العلاقة الزوجية المثالية

- يجب على الزوج الاهتمام بالإثارة الفكرية الخيالية للزوجة قبل بدء الجماع.
- يجب توفر جو شاعري مثل إضاءة الشموع. والموسيقى لها تأثير كبير على الجو الرومانسي. الحديث العذب بين الزوجين، ذلك لأن للإثارة الجنسية الجيدة تأثير كبير على نجاح العملية الجنسية الزوجية. وتلعب التصورات والخيالات والأفلام والموسيقى والألوان دورا بارزا.
- يجب تقوية الدافع الجنسي لدى الزوجات وذلك بواسطة تقوية الحوافز العاطفية من الزوج والإثارة الجنسية البصرية أو السمعية أو الصوتية أو اللمسية أو الخيالية، عن طريق استثارة الجهاز العصبي المستقل، وتعتبر نواة الهيبوتلاموس هي المنظم الأعلى له.
- يجب علاج أي مشاكل نفسية لدى الزوجة (قلق - اكتئاب - إحباط)
- علاج أي التهاب أو ألم عضوي أو حوضي أو بولي لعلاج عسر وآلام الجماع.
- يجب وجود انسجام عاطفي ونفسي وجسدي وانفعالي بين الزوجين
- يجب إزالة الخوف من العلاقة الحميمة بين الزوجين والحصول على الثقافة الجنسية الصحية السليمة من مصادرها العلمية، وعدم مشاهدة الأفلام الخلاعية التي ترسب شعورا بالإحباط لدى الزوجات، وتترك شعورا بالحرمان الجنسي.
- يجب على الزوج تطويل وتنويع المداعبات اللامحدودة لزوجته لتهيئتها

نفسيا وفسيولوجيا للعلاقة الزوجية.

- علاج الزوج من مشاكل الإدمان على التدخين والخمر والمخدرات التي تؤدي لسرعة القذف والعجز الجنسي مما يترك أثره على برودة الزوجات.

لتحقيق النشوى القصوى في الزوجات:

أولاً: يجب تغير نوعية حبوب منع الحمل الهرمونية التي تؤدي لاضطرابات في الغدد الصماء وقد تؤدي للبرودة الجنسية.

ثانياً: عدم استعمال طريقة آمنة قد يؤدي للشعور بالخوف عند الزوجة من الحمل مما يحرمها من التفرغ للشعور بالنشوة القصوى. يجب أن يتعلم الزوج مصادر الإثارة القصوى عند الزوجة، وهي الشفاه والرقبة وخلف الأذن والنهدين والحلمات ومنطقة البطن والشفرتين والبظر. أما المهبل فهو قناة عضلية خالية من الأعصاب الحساسة فيما خلا بقعة جرفن برك - جي سبوت التي يقال إنها تحقق النشوة القصوى في ٥٠٪ من النساء على حسب الدراسات السكسلوجية الحديثة مع أن هناك شكوك كثيرة حول موقعها الدقيق في جسد الزوجة.

ثالثاً: والزوجة تثار عاطفيا ومزاجيا قبل أن تثار جسديا وعلى الزوج أن يتحكم في مشاعره وأنانيته.

رابعاً: يجب معرفة أنسب الأوقات للجماع الزوجي فبعض الزوجات لا تطلب الجماع طوال الوقت بل على العكس كثرة العلاقة تؤدي لشعور الزوجة بالملل والألم أو الفتور والنفور الجنسي. وهناك أوقات تكون الزوجة فيها سريعة الاستثارة الجنسية، فبعض الزوجات تفضل أوقات قبل الدورة الشهرية، وبعضهم أوقات منتصف الشهر القمري ١٤،١٥،١٦ من الدورة، حيث تكون فرص التلقيح قائمة وبعض الزوجات قد تفضل الجماع في أوقات بعد الدورة الشهرية مباشرة وبعض الزوجات لا يتأثرن بهذه الظروف. وتلعب العوامل المزاجية الشخصية دورا كبيرا.

يجب الإقلاع عن العوامل المبردة لشهوة الزوجة:

وهي العوامل المنفرة في الزوج، من حيث عدم الاهتمام بالنظافة الجسدية أو لنظافة الفم والأسنان والملابس.

- إحساس الزوجة بكراهية زوجها وجفاف العاطفي تجاهها وقسوته عليها وبخله ماديا وعاطفيا ونفسيا عليها.
- تفورها من رائحة جسده أو رائحة أنفاسه الكريهة بسبب إدمانه على الخمر أو المخدرات.
- إثارة غيرتها أو تفاخره بعلاقته الجنسية مع غيرها وإحساس الزوجة بالخيانة وأنانيته دون مبالاة بإشباع شهوتها واستمتاعه الجنسي السريع، تاركا إياها كإناء يفرغ فيها شهوته مما يجعلها تلجأ للبرودة الجنسية كوسيلة عقابية شعورية ضده.

- يجب إجراء عملية التطبيع بين الزوجين، كالخروج للعشاء سويا ومشاهدة الأفلام معا والتخطيط للمستقبل المشترك مما يمنحهما شعور بالتوحد العاطفي.

أهم الخطوات المطلوبة لممارسة جنسية صحيحة

١- المطلوب الأول تفريغ النفس من المشاغل والهموم قدر الإمكان فالاستمتاع الجيد بالجنس يتطلب حالة نفسية جيدة في أغلب الأحيان.

٢- أيضا لابد أن يكون الجسم في حالة جيدة من النشاط فممارسة الجنس والبدن مرهق ومتعب لاتساعد على الاستمتاع بالجنس ، فالبدن المرهق المتعب الذي أضناه السهر لن يستمتع بالجنس كما يستمع البدن النشيط الذي أخذ بحظه من الراحة وليس معنى هذا عدم ممارسة الجنس في ساعات الليل المتأخرة ولكن لابد أن يكون البدن مرتاحا نشيطا.

٣- المكان الذي سيتم فيه ممارسة الجنس بين الزوجين من الأفضل أن يكون مهيئا وهذا يختلف باختلاف الأذواق والمقصود أن لا تكون هناك منغصات أثناء العملية الجنسية.

٤- لابد أن يكون هناك هدف من الاتصال الجنسي وهو الاستمتاع بالجنس وإشباع الغريزة لكلا الزوجين وحين يحرص الزوجان على وجود هذا الهدف قبل الاتصال الجنسي فإن ذلك يساعد على الاستمتاع بالجنس.

٥- عند الدخول إلى المكان الذي ستتم فيـه العمليـة الجنسية قـل (اللهم جنبناالشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا) حتى تكون للزوجين حـرزا إن شاءالله من أعين الشياطين وأذاهم.

٦- تبدأ التهيئة للاتصال الجنسي بـالكلام والقـبلات والمـداعبات ، وغير ذلك مـن حركـات مـثيرة للـشهوة وتـساعد علـى التهيئـة للاتـصال الجنسي.

٧- عندما يصبح الزوجـان في حالـة إثـارة كاملـة (وهنـا لابـد أن يراعي الزوجان بعضهما البعض فأحيانا يـصل الرجـل إلى الإثـارة الكاملـة والزوجة لم تصل بعد أو العكس) حـين يـصبح الزوجـان في الإثـارة تبـدأ عملية الإتصال بـين الجـسدين ويمكـن للـزوجين ممارسـة الجـنس بأوضـاع مختلفة ويستمر النكاح حتى يـصل الطرفـان إلى بلـوغ اللـذة النهائيـة وهـي القذف عند الرجل والرعشة عند المرأة.

٨- بعد نهاية الاتصال الجنسي تحتاج المرأة أكثر من الرجل إلى كلام لطيف وقبلات خفيفة وأحضان لبضع دقائق وهذا مايهملـه معظـم الرجال وهو مما يفسد متعة الجنس عند الزوجات.

آداب الجماع

هناك كتبُ كاملة تتحدث عن "مداعبة ما قبل الجماع" بوصفها عالماً من الاستمتاع.

وإمتاع الحواس المختلفة للزوجين من الشم والذوق والسمع والبصر واللمس.

ولكل حاسة من الحواس طرق للإمتاع والاستمتاع، وأكتفي هنا بذكر أمثلة:

* عن "الشم": الروائح الذكية تنبه المشاعر، وهناك زيوت عطرية معينة، تزيد من الرغبة.

* عن "الذوق": تناول الفاكهة الطازجة في فراش الزوجية.

* عن "السمع": الحديث الهامس، وغناء المرأة لزوجها، وغناء الرجل لزوجته، وإن توافر الصوت العذب فسيكون هذا أدعى لاستدعاء العواطف والمحبة بينهما.

* واستخدام الألوان الزاهية في الملابس والفرش مما ينبه حاسة "البصر"، والستر والانكشاف، والتغطية والتعرية فن يساهم - لمن يجيده - في إثارة المشاعر.

* أما "اللمس" فهناك فن "المساج" الحسي، وهو باب يطول فيه التفصيل، وله طرقه ومدارسه، ويهدف إلى تحويل الجلد كله - في جميع أنحاء الجسم - إلى عضو حساس متفاعل يقظ ومثار.

تقليدياً يجري الحديث عن مواضع أكثر حساسية عند المرأة وهي: أرنبة الأنف، وأسفل الأذنين، وحلمتا الصدر، والشفاه، والأعضاء الجنسية الخارجية، وجانبا الرقبة، ولكل موضع من هذه المواضع طرق لإثارته ومداعبته.

وعند الذكر فإن نفس المواضع "تقريباً" تبدو أكثر حساسية من غيرها.

القبلة:

إن القبلة ضرورة ملحة فى كل لقاء بين الزوجين، فالحياة الزوجية يجب ألا تخلو من العواطف.

والعلاقة الزوجية لابد أن يسبقها الكثير من المقدمات، والقبلة هى أهم هذه المقدمات، ولا يخفى عن الأذهان نفور الكثير من الزوجات من العلاقة الزوجية بسبب جمودها وخلوها من القبلات فغاب عنهن الحمل والإنجاب لفترة طويلة.

والمداعبات التى تتم قبل المعاشرة الزوجية لها أهمية خاصة لا تخفى على لبيب، فهناك بعض الغدد التناسلية الظاهرة التى تفرز سائلاً مخاطياً لزجا يساعد على إتمام اللقاء الجنسى بلا ألم بترطيب مهبل الزوجة. وننصح

هنا الأزواج فى ليلة الزفاف بالنصائح المهمة التالية

لا يجب أن تبدأ الحياة الزوجية فى الليلة الأولى بالاغتصاب، ويمكن تأجيل اللقاء الجنسى فى هذه الليلة إلى اليوم التالى إذا كان هناك خوف من إتمامه، إلى أن تهدأ العروس وتطمئن إلى زوجها.

يجب أن تكون القبلة هى أول رسول بين العروسين، كما يجب أن تنتهى بها المعاشرة، فبعد الانتهاء من الجماع يشعر الرجل بالرغبة فى النوم، فى حين تحتاج المرأة لحوالى نصف ساعة أو أكثر حتى تستغرق فى النوم.

تخلص من الروتين فى العلاقة الزوجية فاللمسة والكلمة والهمسة لها أكبر الأثر ولها أهمية ملحوظة فى هذه العلاقة.

إن غريزة حواء تفرض عليها بعض التمنع والتدلل، فيجب على الزوج أن لا يعتبر ذلك نوعاً من البرود، بل ويجب على الزوجة أن لا تبالغ فى امتناعها عن زوجها.والقبلة هى الترمومتر الذى يستطيع به الزوج أن يقيس درجة حرارة الحب لدى الزوجة، والقبلة ضرورية ومطلوبة كما أسلفنا فى العملية الجنسية، مع ملاحظة أن تكرارها دون إتمام المعاشرة يسبب احتقاناً شديداً فى الأعضاء التناسلية للمرأة، وأحيانا تسبب زيادة آلام الدورة الشهرية تستمر بضعة أيام قبل حدوث الدورة وهذا ما يعرف باسم "عسر الطمث الاحتقانى".

منفرات الجنس في الزوجات:

تشكو بعض النساء هروب أزواجهن من العلاقة الزوجية ليلا ويعتقد بأن سبب ذلك هو مشكلة جمالية. مثل كبر حجم الأنف أو صغر حجم الصدر أو بروز الكرش أو ظهور النمش والكلف وبالرغم أنهن يرغبن في العلاقة الزوجية ويستمتعن بها إلا أنهن يرتكبن أخطاء عديدة تجعل الزوج ينفر بشدة من العلاقة الزوجية ومن هذه الأشياء المنفرة:-

عدم الاهتمام بنظافة الجسم: مما يؤدي لظهور روائح كريهة منفره وظهور حب الشباب والدمامل - بسبب الوساخة.. اتساخ في البطن والسرة وعدم الاهتمام بنظافة الأظافر أو تهذيبها وعدم الاهتمام بإزالة الشعر الزائد من الجسم والوجه والشفتان والصدر والظهر .

عدم الاهتمام بالزينة: عدم اهتمام بتجميل الشعر وتمشيطه وتلوينه أو الشعر المنكوش أو القذر قد يكون منفرا بشكله ورائحته وعدم الاهتمام بالمكياج الذي يزين الزوجة.

إهمال الملابس المثيرة للزوج: فالأمثال تقول: "لبس البوصة تبقى عروسة ... ولبس الخنفسة تبقى ست النسا ... لبس الخشبة تبقى عجبة" فإهمال الزوجة للملابس الجميلة الأنيقة والمثيرة وارتدائها مريلة المطبخ قد تنفر الزوج وتدمر رغبته الجنسية لأن الزوج يستثار بالنظر للمرأة الجميلة.كما ان انبعاث الروائح الكريهة: سواء من الفم والأسنان بسبب أهمال النظافة

بالفرشاة والمعجون أو رائحة الإفرازات المهبلية المنفرة التي قد تستلزم المراجعة الطبيبة للعلاج أو لغزارة شعر العانة وعدم الأستحمام ورائحة العرق الرديئة.لنكد الزوجي المستمر: ومطالب الزوجة الكثيرة ساعة الجماع تجعل الزوج ينفر من الزوجة.

المراجع

الموسوعة الجنسية	د. ادورد رينادرر
الموسوعة الجنسية	د.احمد اليوسف
سيكولوجية الجنس والحب	د. خليل سعد
مفاهيم جنسية	قاسم الاسدي
الثقافة الجنسية	سامح عطيات
اوضاع اللقاء	د.فريدريك جوهانا
وضاع الجماع	سهيل رزق
الحب والامراض النفسية	د. احمد عكاشة
لحب والامراض الجلدية	د. فريد غالي
الحب والقلب	حسان المصري
الحب من القلب ام من العقل	د. احمد عكاشة
الحب والمرض	د. ضياء الصليبي

مفهوم الجنس عند الرجل والمراة	عكاشة عبد المنان
مفاهيم خاطئة حول الحب والجنس	عايدة الرواجبة
الجنس في الاسلام	سعيد زين العابدين
العلاقات الجنسية والدين	بشارة صارجي
نظرية الحب والاتحاد	محمد الراشد
مفهوم الغرب للجنس	محمد صدقي
الجنس عند فرويد	ياسر احمد
علاقة الحب بالجنس	محمود جبر
تحفة العروس	عايدة الرواجبة

الفهرس

المقدمةهل نحن بحاجة لثقافة جنسية..........................٣
ليلة الدخلة.......................................٦
الخطوات الصحيحة في ليلة الدخلة.........................٩
مشكلة العجز ليلة الزفاف...............................١٢
واجب الزوج الخلقي في ليلة الزفاف.......................١٨
غشاء البكارة......................................٢٠
فن القبلة..الطريق للأنسجام الجنسي ٣٠
أنواع الأوضاع الجنسية................................٣٧
الوصول إلى الذروة معاً بدون وسائل مساعدة.................٣٩
اللذة والأستمتاع....................................٤٤
أوضاع جديدة لتعميق مشاعر المتعة في ممارسة الحب..........٥٣
كيف تحقق النشوة الزوجية في العلاقة الجنسية...............٦٢
اللذة الزوجية الكاملة.................................٧٧
شروط العلاقة الزوجية المثالية...........................٨٣
أهم الخطوات المطلوبة لممارسة جنسية صحيحة.............٨٦

سلسلة الحياة الزوجية

ما هو الحب ؟
الزواج والحب
لا خوف من ليلة الدخلة
المشاكل الجنسية عند الرجل والمرأة
الزواج والجنس
السعادة الزوجية
الغيرة والشك بين الزوجين
الخلافات الزوجية
حقائق نفسية وعاطفية وجنسية عن المرأة
المطلقة والأرملة والعانس حقائق نفسية وعاطفية وجنسية

دار يافا العلمية
للنشر والتوزيع

دار مكين
للنشر والتوزيع

الأردن - عمان - الاشرفية
تلفاكس ٠٠٩٦٢ ٦ ٤٧٧٨٧٧٠
ص.ب ٥٢٠٦٥١ عمان ١١١٥٢ الأردن
E-mail: dar_yafa@yahoo.com